پڕفرۆشترین کتێبی ساڵ لە ئەمریکا

چاپی سێیەم

ئەنتۆنی ڕابینز

بەرەو خۆشبەختی

و: حەسەن ئەحمەد مستەفا

بەرەو
خۆشبەختی
توانای بێسنوور

نووسینی: ئەنتۆنی ڕابینز
وەرگێڕانی: حەسەن ئەحمەد مستەفا

دەزگای چاپ و بڵاوکردنەوەی

ڕۆژهەڵات

خاوەنی ئیمتیاز

کەژاڵ ڕەفیق

سەرنووسەر

حەسەنی دانیشفەڕ

Email: h.daneshfar@yahoo.com
Mob: 0750 449 3561

هەولێر ـ شەقامی ئاراس ـ کۆڵانی سینەما سیروان

پێشکەشە بە:

دایکم،

هاوسەرم تروسکە

سارا و بارز و ئەلەند....

ناوی کتێب: بەرەو خۆشبەختی

نووسینی: ئەنتۆنی رابێنز

وەرگێڕانی لە فارسییەوە: حەسەن ئەحمەد مستەفا

بەرگ و دیزاینی ناوەوە: ئاگری باڵەکی

تایپ: ئاکار جەلیل کاکەوەیس

پێداچوونەوەی چاپی سێیەم: سەرهەد زرار کەریم

ژمارەی سپاردن: لە بەڕێوەبەرایەتی گشتی کتێبخانە گشتیەکان ژمارە (٤٨٦) ساڵی ٢٠٠٦ دراوەتێ

تیراژ: ١٥٠٠

نرخ: ٦٠٠٠ دینار

چاپ: سێیەم - هەولێر ٢٠٠٩

چاپخانە: رۆژهەلات - هەولێر

پێڕست

ناساندن

ناوبانگی ئەنتونی ڕابینز، ئەمریکاو کەنەداو زۆربەی وڵاتانی ئەورووپای تەنیوەتەوە لەکاتێکدا، چەند ساڵێك لەمەوبەر نەك هەر کەس نەیدەناسی، بەڵکو هەژاری و نەداری ئەوی نغرۆ کردبوو، لە ماوەیەکی کورتدا توانی ببێتە خاوەنی سامان و سەرکەوتن و ناوبانگێکی کەم وێنە بەدەست بهێنێ بە شێوەیەکی بەرچاویش لەبوارگەلی ڕۆشنبیری، فێرکردن و تەندروستیدا ببێتە سەرچاوەی خزمەت گەیاندن.

لە ژیانی سێ دەیەی خۆیدا، گەلێك خزمەتی جۆراوجۆری پێشکەشی خەڵکی کرد، خزمەتەکانی لە بوارەکانی چارەسەری دەروونی خێراو، لەبواری بیر و هزر و هەروەها ترس و دڵەڕاوکێی بێ هۆ و ڕەواندنەوەیاندابوو، لە شارە جیاجیاکان دەستی کرد بەپێشکەش کردنی وتاری بە پێز و هەروەها لەسەر شاشەی تەلەفزیۆن بۆ بینەران قسەی دەکردو دانانی خولی هاوینی بۆ قوتابیان دەست پێ کرد و سیمیناری ڕێکوپێك بۆ لایەنگرانی ئەنجامدان و بەهێزکردنی ورە و چالاك و بەگور کردنی ئەم بوارانەی بەرهەم دارن بۆ خەڵك و دەیان چالاکی خێرخوازی و هی دیکەشی ئەنجامدان، ئەوانە بەشێك بوون لە کارە بەنرخ و بەرهەم دارەکانی ئەنتونی ڕابینز.

ئەو لە ساڵی ١٩٦١ لە بنەماڵەیەکی هەژارو نەدار چاوی بە دنیا هەڵێناوە، دوای دوازدە ساڵ خوێندن و کارکردنێکی زۆر بەلام بێ ئەنجام بوو، لە تەمەنی ٢٢ ساڵیدا لە شوقەیەکی ٤٠ مەتری بچووکدا دەژیا، ژیانێکی بەتەنها و ڕەبەن، بە گوتەی خۆی ناچاربوو قاپ و پێویستی خواردنی خۆی هەر لە گەرماوەکەیدا بشوات. جگە لە گرفتی ئابووری، لە ئەنجامی زۆرخواردن و چلێسی و بەدخۆراکییەوە، کێشی زیاتر لە ١٢٠ کیلۆبوو، ئەم قەڵەوییە ئەوی دووچاری تەمبەڵی و بێ هێزی کردبوو، هەمیشە خەواڵو و داهێزاوبوو، سەرەڕای ئەم کەشەی تیایدا دەژیا، هەمیشە لە دنیای خەیاڵی خۆیدا دەژیا، و تیایدا خاوەنی باڵەخانەی گەورە و جوان لە ڕۆخی دەریای نزیك بەدارستانێکی سەوز بوو، هەروەاش هاوسەرێکی شایستە و جوان و ئۆتۆمبیلێکی گران نرخ و دام و دەزگای خەیاڵاوی بۆ خۆی بەرجەستە دەکردن.

ویستی دژی قەڵەوی خۆی خەبات بکات و سەرەتاش بۆ گەیشتن بەم ئامانجە دەستی بە خوێندنەوەی چەند پەرتووکێك کرد، هێندەی نەبرد خوێندنەوەیانی بەبێ سوود زانی و بەلاوەی نان، پەنای بۆ ڕێگەی تر برد، بیری لەوە کردەوە کەسێك پەیدا بکات لە هەموو لایەنێکەوە خاوەنی ڕێکوپێکی و تەندروستی و کێشی گونجاو بێت، تاکو بیر و هزر و هەڵسوکەوتی ئەو و شێوازی خواردن و چۆنیەتی دەستەبەرکردنی جەستەیکی ڕێکوپێك لەو کەسەوە پەیڕەو بکات و فێربێت، ئەم جۆرە هەوڵدانەی سەرکەوتوو بوو، بۆیە توانی لە ماوەی کەمتر لە دوو مانگ بەبێ کەم کردنەوەی خۆراکییەوە بە ڕێگەی چارەسەری دەروونی و کۆنترۆڵکردنی بیر و زەینی نزیکەی ١٥ کیلۆ لە کێشی خۆی کەم بکاتەوە، و بە وەبەرچاوگرتنی بەرزی بەژنی، کە نزیك دەبوو لە ٢ مەتر، بوو بە خاوەنی بالآیەکی جوان. سەرکەوتنی ئەو لەم تاقی کردنەوەیەدا، ئەنتۆنی هێنایە سەر ئەم باوەڕەی لە هەر شوێنێ بخوازێت دەتوانێ ئەم ئەزموونە بەسەر هەر کەسێکدا جێبەجێ بکات.

پێی وابوو بۆ دەستەبەرکردنی کێشی گونجاو و جەستەیکی جوان و ڕێکوپێك، دەبێ بیر و هەڵسوکەوت و خەسڵەتەکانی کەسێك کە خاوەنی جەستەی ڕێك و کێشی گونجاوە بناسین و بزانین، ئەم کەسە چۆن و چەند و چ دەخوات؟ پاشان بیکەینە سەرمەشقی خۆمان بۆ ئەوەی بەم ئامانجە بگەین کە ئەو کەسە پێ ی گەیشتووە، گەیشتە ئەو بڕوایەش کە شێوازی مێشك و دەماغ ـ "عەسەبی" هەموو خەڵك کەم و زۆر لە یەکتر دەچێت، لەبەرئەوە دەگەینە ئەم بڕوایەی کە ئەگەر کەسێك لە شوێنێکی دووری سەرئەم زەویە توانیویەتی کارێکی گەورە ئەنجام بدات ئەوا ئێمەش کە خاوەنی هەمان پێکهاتەی دەماغین، دەتوانین ئەم کارە ئەنجام بدەین و دەتوانین چۆنیەتی بیرکردنەوەو هەڵسوکەوتمان وەکو ئەو بسازێنین، و ڕێگەیەك کە پیایدا گوزەری کردووە تاقی بکەینەوە.ئەم شێوازی بیرکردنەوەیەی بەکارهێنا و خەڵکانی دیکەشی فێرکرد و لەسەری تاقی کردنەوە و هانی دان ئەم کارەبکەن، دەسکەوتەکانی ئەم بوارەی خستە ژێر چاودێری و لێکۆڵینەوەوە تاکو بە شێوەیەکی ڕاست و دروست ئەم ڕێبازە لای خەڵکی بڕوای بەدەست هێنا.

دەستی بە خوێندنیَ سەرچاوەکانی دەروونناسی کرد، بەشداری لە خولی زانستی لەگەڵ مامۆستایانی ئەم زانستەدا کرد، بە هونەرێکی تازە وەکو (بەرنامەرێژی عەسەبی– وتاری) و ڕێگەی بەدەست هێنانی ئەنجامی کارەکان ئاشنابوو، ئەم ڕێ و جێیانەی لەسەر کەسیەتی خۆیی و هاوڕێیەکانی تاقی دەکردنەوەو ئەنجامی بەرچاویشی دەست دەکەوت، هێدی هێدی سەرنجی خەڵکی بۆ لای خۆی ڕادەکێشا.

ساڵی ١٩٨٤شێوازی تازەی دەروونناسی لەسەر چەند لە قارەمانانی وەرزشی تاقی کردەوە، کە کاردانەوەی ئەم کارەش لە یارییەکانی ئۆڵەمپیکی ١٩٨٤ بەرچاوکەوت، پاشان هێزی نیزامی سوپای ئەمریکی بۆ بەرجەستەکردنی شێوازەکانی تازەی فێربوون، داوای هاریکاریان لیَ کرد، و لە کاتی دەستبەکاربوونی لەم بەرنامەیە ئەوە تێگەیشت، کە سوپای ئەمریکی کەموکوڕی زۆریان لە شێوازی فێرکردندا هەیە و دەتوانن بەم ڕێگە تازەیە بەماوەی "نیوە" کەمتر لە کاتی جاران ئەنجام بەدەست خۆیان بخەن.

پاشان لەبوار گەلی ڕۆشنبیری و فێرکردن و تەندروستیدا ئەمریکا ڕێکەتنامەیەکیان لەگەڵدا مۆرکرد، کە ئەگەر بتوانێت جێبەجێی بکات، مووچەیەکی بەرچاوی بۆ دابین دەکەن، ئەو نەك هەر توانی ماوەی خولەکانی فێربوون بۆ کاتی نیو ئەوەندەی پێشوو دابەزێنیَ؛ بەڵکو توانیشی ڕادەی دەرچووان بەرزتر بکاتەوە لە نزیکەی ٧٠٪ی جاران بۆ ١٠٠٪ی ئێستە. لەگەڵ وەبەرچاوگرتنی ئەم ڕاستییە کە ئەنتۆنی ڕابینز تەقەکردنی نەدەزانی و لەچەك بێزار بوو، بەڵام پاڵنەری هەرە سەرەکی لەم کارەیدا زانیاری دەروونناسی و وتەی کاریگەر و زانیاری تەواو بوو لەسەر چۆنیەتی فێرکردن و ڕاهێنانیاندا. ئەم سەرکەوتنانەی بە دەستی هێنان دەسکەوتی ماددی و مەعنەوی گەورەی بەدواوە بوون، خێرایی سەرکەوتنەکانی زووتر و خێراتر لە جاران بوو بە هەموو ئەو ئاواتانەش گەیشت کە لە خەیاڵەکانیدا ڕیزی دەکردن، لەماوەی کەمتر لە دوو ساڵ ژیانی هاوسەری لەگەڵ کچێکی بە دڵی خۆی پێکهێنا و کۆشکێکی جوانی لە کەنارە ڕازاوەکەی (سان دیاگۆ) کڕی، کە لایەکی ڕوو بە دەریا بوو، بووش بە خاوەنی ئۆتۆمبیل و پێویستییەکانی تری ژیانی خەیاڵاوی پێشووتری.

بە یارمەتی هاوڕێیەکانی کارگەیەکی دامەزراند کە ناویان نا (دامەزراوی ڕابینز)، ساڵانە دەیان هەزار کەسی تێدا پەروەردە دەکردن، لە شارە جۆراوجۆرەکانیش لە ڕێگەی گرێدانی سیمینار یان پێشکەشکردنی وتار و چالاکی کاری دەکرد بۆ منداڵان و گەوران بەرنامەی بەهێزی دادەنا بۆ ئەوانەی کەم ئەندامن یان لە رووی مێشك بیرکۆڵن وانەی تایبەتی هەبوو.

بە شێوەی چارەسەری دەروونی تایبەت بە خۆی، چەندین کەسی لە بێ ئومێدی و داماوییەوە لە ترس و ترس لە تاریکی و ترس لە کۆمەڵ و لە بەرزایی و هتد.. ڕزگارکرد.

لە سەردانەکانیدا بۆ زۆربەی وڵاتانی دنیا، لە ناوەندە جیاوازەکاندا خەڵکانێکی زۆر لە سەرەك کۆمار، بازرگانان، بەڕێوەبەران و خاوەن پیشەی جۆراوجۆر و کەسانی تر کەڵکیان لە ڕاوێژەکانی وەردەگرت و بەردەوام سیمینارەکانی پڕ لە گوێگریوون، و بەشدارییان تیایدا دەکرد، ڕاگەیاندنەکان و بەرنامەی حەفتانەی تەلەفزیۆنەکانیش هاوکاریبوون و بیروباوەڕەکانی بلاودەکرانەوە. شتێك کە زۆر سەرنجی ڕاگەیاندن و گۆڤارەکانی بۆ لای خۆی ڕاکێشا، چۆنیەتی تێپەڕین بوو بەسەر ئاگردا کە ماوەیەکی کەمی بەرنامەکانی خۆی بۆ تەرخان کردبوو، قوتابیانی لەسەر ڕادەهێنا.تا ئێستەش ملیۆنان بینەر لە ڕێگەی تەلەفزیۆنەکانەوە ئەم بەرنامانە دەبینن.

ئەنتۆنی ڕابینز لە ساڵی ١٩٨٦ کە تەمەنی نزیکەی ٢٥ ساڵ بوو بەرهەمی بیروبرواو تاقیکردنەوە پراکتیکییەکانی خۆی لە پەرتوکێکدا بە ناوی (بەرەوخۆشبەختی) بە چاپ گەیاند، ئەم پەرتووکە نهێنی سەرکەوتنی خۆی و زۆر کەسی تر ئاشکرا دەکات، لە ساڵی ١٩٨٧ زۆرترین کڕیاری هەبووە و لە هەموو پەرتووکەکان زیاتری لێ فرۆشراوە. کە لێرەدا وەرگێڕانی ئەم پەرتووکەتان پێشکەش دەکەین.

لە وەرگێڕانی ئەم پەرتووکەدا هەوڵدراوە زمانێکی سادە و ساکار کە هەموو کەسێك لێی بەهرەمەند بێ بەکاربهێنرێت. هەروەها هەوڵی ئەوەش دراوە دەستەواژەی شازو نابەڵەد و نەناسراو و هەندێك زاراوەی تایبەتی و ئاڵۆز بەکارنەیەت و لە هەر شوێنێ کە وەرگێڕ هەستی بە شیکردنەوە کردبێت لە خوارەوەی لاپەڕەکە

نووسـیویەتی و هـەروەك چـۆن شـێوەی نووسـینی هەنـدێك لـە ناوەكـان و وشـەكانی ئینگلیزی وەك خۆی نووسراوەتەوە.

"لە وەرگێڕانی بۆ سەر زمانی دەوڵەمەندی كـوردی هـەوڵم داوە هـەمان سـادەیی و سـاكاری لـە چـۆنیەتی وەرگێڕانـدا بپـارێزم، تـاكو هـەموو كـوردێكی دەروون برینـدار سوودی لێ وەربگرێت، چ ئەوانەی دەیخوێننـەوە چ ئەوانـەی بۆشـیان دەخوێنرێتـەوە.
وەرگێڕی كوردی."

بە وەبەرچاوگرتنی ئەوەی كـە ئـەم پەرتووكـە، ئەمانـەتی نووسـەرە لای وەرگێـڕ، بۆیە شێوازی پێ نووسراوی نووسەر وەبەرچاوگیراوە، تەنیا لە هەندێك جێگە نەبێ كـە لەبەرجیاوازی فەرهەنگی و سەرنجی دیكە بەشێك لە بابەت و مەسەلەكان لابراوە، بەڵام هەوڵیشدراوە زیان لە ناوەڕۆكی بابەتەكـە نـەدرێت. ئاواتـەخوازی سـەركەوتنی هـەموو هاوولاتیـانم لـەكارو بەرنامەكانیانـدا، لەگەڵیـدا چـەند ڕسـتەیەك لـە كۆتاییـەكانی ئـەم پەرتووكـە لێـرە دەخەمـە بەرچـاوتان. (داواتـان لـێ دەكـەم كـە ژیانتـان هاوشـێوەی شاكارێكی بێ وێنە دەربهێنن و تێكەلی ئەو كۆمەڵە كەسانەبن كـە بەوپـەڕی بریـارەوە كـار ئـەنجام دەدەن) ئەوانـە نموونـەی بـاڵان بـۆ مرۆڤایـەتی، هانـدەرو سەرمەشـقی سەركەوتنی ژیانی من سەربوردەو ئەزموونی ژیانی ئەو كەسانەیە كە تواناو بیرو هۆشی خۆیان بە دروستی بەكارهێناوە، و سەركەوتووبوون بـەدوای ئـەنجامی تـازەوە بـوون و بەدەستیان هێناوە جا چ بۆ خۆیان بووبێ یـان بـۆ كەسـانی تـر، لەوانەیـە ڕۆژێـك بێـت ژیانی ئێوە بكەمە نموونەو بۆ كەسانی تری باس بكەمەوە، لە كاتێكدا ئـەم پەرتووكـە واتان لێ بكات بەرەو ئەم ئاواتە بچن، ئەوا خۆم بە خۆشبەخت دەزانم.

وەرگێڕی فارسی

پێشەکی دوکتور بلانکارد

زۆرم پێ خۆش بوو کاتێك ئەنتونی ڕابێنز داوای لێکردم پێشەکییەك بۆ پەرتووکی (بەرەو خۆشبەختی) بنووسم، لەبەر چەند هۆیەك لە سەروویان ئەوەبوو، کە ئەنتونی لاوێکی بلیمەتە، یەکەم دیدارم لەگەڵیدا لە ساڵی ١٩٨٥ بوو، ئەو کاتە بوو کە بۆ بەشداری لە یاری گۆلف چووینە (پالم سپرینگز-palm springs) دوا نیوەڕۆیەك لەگەڵ هاوڕێیانی یاری گولف پیاسە و قسەوباسمان دەکرد، بۆ خواردنی نیوەڕۆ من و هاوڕییەك بەناوی (کیت پانچ-Kaith Punch) لە یاریگا کەدەرچووین، لەسەر ڕێگەکەمان تابلۆیەك کەلەسەری نووسرابوو(سیمیناری : ڕۆیشتن بەسەر ئاگردا) لەلایەن ئەنتونی ڕابنیزەوە سەرەنجمانی ڕاکێشا، لەسەر تابلۆ هەڵواسراوەکە نوسرابوو، هێزە دەروونییەکانتان بەرەلا بکەن. ناوبانگی ئەنتونیم بیستبوو ئەوەش سەرەنجمی زیاتر بۆ بابەتەکە ڕادا، هەرچەندە ڕەوشی من و هاورێیەکەم زۆر لەبار نەبوو تا بەسەر ئاگرو پشکۆی خەلووزی بەردین دابڕۆین بۆ یە بریارماندا تەنها بۆ سەیرکردن بچین.

ئەوشەوە بە چاوەکانی خۆم دیتم کە بۆ ماوەی چوار دەمژمێرو نیو بەهێزە ناسروشتییەکەی خۆی کۆمەلێك کەسی وەك (بەرێوەبەر- پزیشك - مافپەروەر- ئافرەتی ماڵەوە) و لە هەموو جۆرەکانی تری بەخۆی سەرسام کردووە، ئەوەش نەك لەبەر ئەوەی سحروجادوویان بۆ بکات، نەخێر، ! ! لەبەر ئەوەی بەسەرنج و ڕووخسارە دڵگیرەکەی و بە زانیارییە فراوانەکانی لەسەر دەروونناسی و بەهەڵسوکەوتی مرۆڤانەی لەگەڵ بەشداربووان هەمووانی بەسەر جێگەکانیەوە مت کردبوو، ئەم سیمینارە دڵنەواییترین و خۆشترین سیمینارێك بوو کە من لە ماوەی بیست ساڵ خوێندنی بەرێوەبەریمدا بینیبووم. لە کۆتایی سیمینارەکەدا کە جگە لە من کیتی هاورێم و ئەوانی تر هەموو توانیان بەشداری بکەن، بەسەر ڕووبەرێك لە زەوییەکە کە بە

ڕێژەیەکی زۆر لە خەڵووزی بەردینی گەرم و سووروەوەبوو داپۆشرابوو و درێژاییەکەی ٤ر٥ مەتربوو. بەسەریدا لێ تێپەرین نەسووتان و هیچ چەشنە زیانێکیشیان پێ نەگەیشت، ئەم شتە تاقیکردنەوەیەکی سەیربوو کە قەت لەبیری ناکەم.

ئەنتونی، ئاگر وەك ڕەمزێك بەکار دەهێنێ، هیچ مەبەستێکی سحربازانەو جادوکارانەی لە پشت نییە، بەڵکو دەیەوێت فێریان بکات لە ڕێگەی ئامرازەکرداریەکانەوە و بە کەڵك وەرگرتن لەم ئامرازانەش دەتوانیت لە شوێنی بێ هودەیی و ترس و ڕاڕایی و نیگەرانی، سەرکەوتن و کارو کردەوەو هێزی ڕاستەقینە بەرجەستە بکات.یەکەم هۆی دڵخۆشبوونم بە نووسینی ئەم پێشەکیە پێشکەشکردنی ڕێزێکی زۆرە بۆ ئەنتونی ڕابنیز وستایشی دەکەم. هۆیەکەی تری ئەم دڵخۆشبوونەم ئەوەیە کە پەرتووکی (بەرەو خۆشبەختی) دەربرو بەڵگەی تەنیا بێژەرێك نییە کە هاندان و دڵخۆشی بخاتە ناو ئامادەبووانەوە، بەڵکو (بەرەو خۆشبەختی) بەرزی هۆش و ئەندێشەی ئەنتونی بۆ هەموو کەسێك ڕوون دەکاتەوە. لە تەمەنی ٢٥ساڵیدا یەك لە شارەزاکانی بەرنامەکانی بەشی دەروونناسییە، بەلای منەوە بابەتەکانی ئەم پەرتووکە ڕێگەی بنەڕەتین بۆ بەرەو پێشەوەچوون و بەهێزبوونی تواناکانی مرۆڤ بۆ گەیشتن بە ئامانجەکان. بۆیە هەر کەسێك، گەر بیەوێت بە ئامانجی بەرز بگات. بیرکردنەوەکانی ئەنتونی لە بواری تەندروستی، هەوڵدانی بێ ماندووبوون، بۆی پێویستین. هیواخوازم ئەوەندەی من لە خوێندنەوەی بەرەو خۆشبەختی سوودمەندبووم ئێوەش هەمان قازانجی لێ ببینن، هەر چەندە ئەم پەرتووکە درێژترە لە پەرتووکی (بەرێوەبەری یەك دەقیقەیی)، بەلآم هیوادارم تا کۆتایی بیخوێننەوە، تاکو لە ئەندێشەکانی نووسەر کەڵك وەرگرن و توانا دەروونییە گەورە و بەهێزەکان لە دەروونتاندا بەکار بخات

Kenneth Blanchard

The one minute Manager نووسەری کتێبی

پێشەکی سێرجیسۆن وینتێرز

ترسێکی زۆر لەوە هەبوو بەرامبەر کۆمەڵێك کەس بتوانم قسە بکەم و وتاربدەم، زۆرجار کە دەمویست ئەم کارە بکەم نەخۆش دەکەوتم، کاتێك کە ئەکتەری هونەری سینەما بووم هەروا زەحمەت بوو بۆم ئەم کارە ئەنجام بدەم.

دەمێك گوێبیست بووم کە ئەنتونی رابینز کەسێکە توانای رەواندنەوەی ئەم ترسانەی هەیە و بە پێچەوانەوە دەیانکاتە هێزو تواناو دەتوانێ منیش چاك بکاتەوە، بەمە فرە خۆشحاڵ بووم.

ئەوکاتەی کە دیداری بۆ دیاری کردم، وێرای خۆشحاڵی کە گیانمی داپۆشیبوو تەزووی شك و گومان خۆی بە خانەکانی گیانمدا دەکرد و هوروژمیان بۆ دێنام، پێشتر لەسەر (بەرنامەرێژی عەسەبی – وتاری Neuro- Linguistic Programming-) و شێوازە سەرکەوتووەکانی تری تایبەتی ئەنتونیم بیستبوو، تا ئەوکاتەش هەزاران دۆلارم لە داراییەکەم و چەندین دەمژمێر لە کاتم لە نۆرینگەی پزیشکەکان بە هەدەر دابوو.

دکتۆرەکان دەیانگوت نابێ چاوەڕوان بکەی زوو لەم نەخۆشیە چاك ببیتەوە، لەبەرئەوەی چەندین ساڵە تۆ تووشی ترس و دڵەڕاوکێ بوویت، حەوتو لەدوای حەوتوویان بۆ نوێ دەکردمەوە تاسەردانیان بکەم، بەڵکو کێشەکەم چارەسەربێت، بەلاّم کات دانانەکان هەر درێژ دەکرانەوە و گرفتەکەش هەر هەبوو.

کاتێك ئەنتونیم بینی لەم پەیکەرە گەورەیەی سەرم سوڕما، کەم کەسم دیتبوولە من بالاّ بەرزتر بێت، لەوانەیە دوو مەتر بەرزی و ١٠٥ کیلۆ کێشی بێت، لاوێکی جوان و ڕووخسار کراوەبوو، کاتێك لە بەرامبەری دانیشتم لە گرفتەکەمی پرسیارکرد، من کە

لەو ساتەدا گینگڵم دەدا و بێ قەراربووم پرسیاری کردەوە چ کارێکت هەیە و چ کێشەیەکت هەیە بۆت چارەسەر بکەم؟ پێم بڵێ دەتەوێت لە چ بوارێکدا گۆڕانکاری لە خۆتدا بەدی بهێنیت؟ زۆری نەمابوو نەخۆشی و کێشە و گرفتم سەرپۆش بکەم و بیشارمەوە، هەتا خودی ئەو ترسەش کە لەو کاتەدا لێم بارببوو ئەویش بشارمەوە ئەوە دەنگی دڵنەوایی ئەو بوو دۆخی منی گۆڕی و بە خۆم هاتمەوە ناکو گوێ بەقسەکانی بدەم.

هێدی هێدی ترسی بێ بنەما کە لە قسەکردن و بەشداریم لە کۆڕ و کۆمەڵ یەخەی گرتبووم لە ناو دەچوو و لە جێگەی ئەوە هەستم بە توانا و هێزو بڕوا بە خۆبوون دەکرد.

تونی داوای لێکردم لە یادەوەرییەکانمدا بگەڕێمەوە دواوە بۆ ئەو کاتەی لەسەر سەکۆی شانۆ وتارم دەدا.

لە بیری خۆمدا، وتارم ئەدا، تونی (پشتیوانەکانی بیرەوەری—Anchors) بۆ دەگوتمەوە، پشتیوانەکانی بیرەوەری ئەو شتەیە کە لەکاتی وتاردانددا بۆ ئارامی و هێوربوونەوەم و بۆ پتەوکردنی ستوونەکانی بڕوابەخۆبوون بە بیر خۆمی دەهێنمەوە، دەربارەی پشتیوانەکانی بیرەوەری لە ناوئاخنی ئەم پەرتووکەدا زۆر بابەت هەیە و دەیخوێننەوە.

چاوەکانم وێکنابوون، گوێیەکانم بە تەواوی بۆ گوێگرتن هەڵخرابوون، (٤٥) خولەك لەو ماڵەدا بووم، جارجارەش دەستی لە دەستم یان لە ئەژنۆم دەدا، ئەوەش وەك پشتیوانییەکی (لەش)ی تێدەگەیشتم.

دوای تەواوبوونی کارەکەمان هەڵسامەوە، تا ئەوکاتە هیچ کاتێك هێندە هەستم بەهێمنی و ئۆقرەیی لە دەروونمدا نەکردبوو، نیشانەیەکم شك نەدەبرد لە بێتاقەتیمەوە سەر هەڵبدات، تا ئەو ڕادەیە باوەڕم بەخۆم بوو، کە ئامادەبووم بەرامبەر بە کامێرای TV لۆکزامبۆرگ بەرنامە پێشکەش بکەم و ٤٥٠ ملیۆن کەس من ببینن.

ئەگەر ئەم شێوازە چارەسەرییەی تۆنی وەك چۆن کاری لە من کرد ئاوا کاریگەری خۆی لەسەر هەموو کەس دابنێت، ئەوا دەبێ هەموو دانیشتوانی سەر زەوی ئەم شێوازە بەکاربهێنن، کەسانێك هەن لە ناو جێگەی خەوتن درێژبوون و چاوەڕێی مردن دەکەن، دکتۆرەکان پێیان گوتوون شێرپەنجەتان هەیە، لە ناڕەحەتی هەموو ئەندامی جەستەیان لە ژێر فشاردایە، ترسێك کە بە درێژایی ژیان ئازاری داوم لە یەك دەمژمێردا نامێنێ، بۆیە دەبێ شێوازی تۆنی بخرێتە ژێر دەستی هەموو ئەوکەسانەی کە نەخۆشییەکانی هەستەوەری، یادەوەری و جەستە، ئازاریان دەدات، ئەوانیش دەتوانن لە ترس، فشارەکانی دڵەڕاوکێ ڕزگاریان ببێت.

پێموایە باشترین کار ئەوەیە زوو دەست پێ بکەین، لەوە زیاتر کاتمان لە دەست نەچێت.. بۆ دەبێت لە ناو ئاپۆرەی خەڵك، لە مار، لە بەرپرس و بەڕێوەبەر، لە شکست یان لە مردن بترسێین؟ ئێستەمن لە ئارێشەکەم ڕزگارم بووە، ئەم پەرتووکەش هەڵتان بۆ دەڕەخسێنێ. دڵنیام پەرتووکی (بەرەوخۆشبەختی) زۆرترین ژمارەی لە ناو پەرتووکخانەکاندا لێ دەفرۆشرێت لەبەرئەوەی لەوە تێپەری کردووە تەنها بتوانێ ترس و دڵەڕاوکێ لە ناوبەرێت، بەڵکو باشترین هەڵسوکەوتی مرۆڤانە، چۆنیەتی جڵەوکردنی جەستە و دەروون و خۆشبەختی مەیسەر دەکات.

سێرجیسۆنوینتێرز

نووسەری پەرتووکی "شێرپەنجەی کوشندە"

بەشی ١

ئامرازی توانامەندان

((گەورەیی ژیان لە زانستدا نییە، بەڵکو لە کرداردایە))

تۆماس هێنری هاکسلی

چەند مانگێک بوو، ناوبانگێکم بەر گوێ کەوتبوو، دەیانگوت پیاوێکی لاو، گەشبین، خۆشبەخت و سەرکەوتووە. بۆ ئەوەی ئەم خەسڵەت و ئاکارانەی ببینم، هەر لەوکاتەوە لە ستۆدیۆی TV دەردەچوو دەمخستە ژێر چاودێریم، تا چەند حەفتەیەک لە دوای نەدەبوومەوە، دەمبینی هەر لە سەرەک کۆماری وڵات، بگرە تا ئەوانەی گرفتاری دڵەڕاوکێی بێ هودەی دەروونی بوو ون لەگەڵیدا وتوویژ دەکەن، دەشم دیت لەگەڵ پسپۆرانی تایبەت بەدانانی پرۆگرامی ڕێجیمی خواردن دەدوێت، بەڕێوەبەران ڕادەهێنێ، لە هەمان کاتدا لەگەڵ وەرزشکاران و قوتابییان و کەم ئەندامان و کەم هۆشان قسان دەکات.

وەختێك کە لەگەڵ هاوسەرەکەشی سەردانی دەرەوەی وڵات یان شارەکانی تری دەکرد، بێ سنوور خۆشبەخت بوو، کە لە سەفەریش دەگەڕانەوە بۆ (سان دیۆگۆ– San Diego) ئەوا لە کۆشکی ڕوو بە دەریای ئارام دەمانەوە.

چی وایکرد ئەم کوڕە تەمەن٢٥ساڵییە، بە پلەی خوێندنی لە سنوری ناوەندییدا لە ماوەیەکی ئاوا دیاری کراودا ئەم سەرکەوتنە گەورەیە بە دەست بهێنێ؟

لە یادمانە (٣) ساڵ لەمەوبەر لە شوقەیەکی ٤٠ مەتریدا بە ڕەبەنی دەژیا، قاپ و پێخۆرەکانی هەر لە گەرماوەکەیدا دەشوشتن، زۆر چارەڕەش بوو، لـە کێشی ئاسایی خۆشی ١٥ کیلۆی زیاتر هەبوو، لە پەیوەندی بـە خـەڵکانی تـرەوە داماوبوو، گەشبین نەبوو، لە پاشەڕۆژی خۆی. چۆن گۆڕا بە کەسێکی دیـار، بـەهێز لـە پەیوەندییەکانیدا جێگەی ڕێزی بێ وێنە و دەستەبەرکردنی بەختی سەرکەوتنی بێ سنوور؟

ئەوانەم پێ هەزم نەدەکران، لێ لەوانەش سەیرتر ئەوەبوو، هەستم کرد ئەو کەسە منم، داستانی ژیانی ئەو ڕۆمانی ژیانی منە.

ناشمەوێت بڵێم سەرانسەری ژیانم لە سەرکەوتن نزیك بۆتەوە، هەر یەك لە ئێمە لـە ژیانیدا زۆر هیوا و ئاواتی هەیە دەیەوێت پێیان بگات.

لاشم ڕوونە ئەوەی دەیزانن، و ئەم ئامانجەی بەرەو ڕووی دەچن، ئـەو پێوەرانـەی بـەرێوەتان دەبـات پێوانـەی ڕاسـتەقینەی سـەرکەوتنتان نـین، چـەمکەکە لای مـن سەرکەوتنە، ڕۆیشتنی بێ پسانەوە، لەگەڵیدا خواستی سـەرکەوتنی زیـاتر دەبەخـشێ، کـە دەلیڤەیـە وردە وردە لـە ڕووی هەسـتەوە، کۆمەلایـەتی، دەروونـی، جەسـتەیی، ڕۆشنبیری و لایەنی ئابووری پیایدا سەردەکەوین و لەگەڵیـدا بـە تـەرزێکی سـەرکەوتوو لەگەڵ دەوروبەر هەماهەنگ دەبـین، ڕێگـەی سـەرکەوتن هەمیـشە لـە دروسـتکردندایە، سەرکەوتن بەرەو پێشەوە چوونە، نەك گەیشتن بە خاڵی بنبەست.

نهێنی داستانی ژیانی من سـادەیە، ئـەم شـێوازانەی لـەم کتێبـەدا هـاتوون بـەکارم هێنان، کە تـوانیم نـەك تـەنها ئـەم هەستەی لەسـەر خـۆم هەمـە بیگۆڕم، بـەڵکو بـەو شتانەی لێرەدا فێری دەبن، توانیم دەستکەوتەکانی ژیانی خـۆم بـەرەو باشـتر ببـەم و کارەکەم بە ڕێگەیەکی گرنگی شایەنی هەڵسەنگاندندا بگەینمە ئەنجام.

ئامانج لەم پەرتووکە ئەوەیە گۆڕانکارییەك، کە لە پێناوی ژیانێکی باشتردایەو بەدیم هێناوە لەگەڵتاندا باسی بکەم، بەدڵێکی پاکیشەوە خوازیارم، تواناکان، ئامانج و شارەزاییەکان و ئەم فەلسەفەیەی کە لە لاپەڕەکانی ئەم پەرتووکەدا ڕیزیان بەستووە چۆن کانگای هێز و توانا بووە بۆ من بە هەمان شێوە تواناکانتان بەرزبکاتەوە. ئەوەی خەیاڵ و ئاواتەکانمان دەهێنێتە دی ئەم هێزە گەورە و سەرسوڕهێنەرەیە، کە لە دەروونماندا شاردراوەتەوە، کاتی ئەوەیە ئەم هێزە ئازاد بکەین، کاتێك تەماشای ئەم ڕیبازە دەکەم کە خەیاڵەکانمی بەدیهێنان ناتوانم سوپاسگوزارو سادەکارنەبم، بێ وێنەش نیم، ڕاستییەکەی ئەوەیە کە لە زەمەنی ئێمەماناندا زۆرن ئەوانەی لە نزیکەی تەنها شەوێکدا کاری وا گەورەیان کردووە، سەرکەوتنی ئەوتۆیان بەدی هێناوە کە لە چەرخەکانی ڕابردوودا پێشبینی نەدەکرا، بۆ نموونە (ستیڤ جۆبز-Steve Jobs) لاوێکی بێ سامان بە پۆشاکێکی شڕ و وڕەوە لەپڕ خەیاڵی دروست کردنی کۆمپیوتەری ماڵانی بەزەیندا هات، لە ماوەیەکی کورتدا بوو بە خاوەنی (٥٠٠) کۆمپانیا، کە لە مێژوودا بێ وێنەیە، هەروەها (تید تێرنێر—Ted Turner) بە سوود وەرگرتن لە شتێك، کە دەتوانی بە نەبوو ناوی بەری، واتا (TV کابڵی) ئیمپراتۆریەتێکی بۆ خۆی خوڵقاند، کەساتێکی وەك (ستیڤن سپیل بێرگ—Steven Spielbrg) و (بروس سپرینگستین—Bruce Springsteen) لە بەشی پیشەی گەشت و گوزار یان بازرگانی وەك (لی یا کوکا-Lee Iacocca) و(ڕۆز پرۆت—Ross Perot). جیا لە سەرکەوتنی بەرزو سەرسوڕهێنەر، چ هاوبەشییەکی دیکە لە نێوان ئەم کەسایەتییانەدا هەیە؟ ئەڵبەتە وەڵامەکە ئەوەیە.. هێز

هێز، وشەیەکی جوڵێنەری سەیرە، کاردانەوەی خەڵك لە بەرامبەریدا وەك یەك نییە، هەندێك لە لایەنی خراپەوە تەماشای دەکەن، هەندێکی تر حەز بە دەسەلات دەکەن، هەندێك نایانەوێت تیوەی بگلێن، وەك ئەوەی لە هێزدا شتێك هەبێ گوماناوی بێ، هێز یان دەسەلات تاچ ڕادەیەك حەزی پێ دەکەن؟ پێتان وایە تا چ ڕادەیەك هێز

بەدەست بهێنن یان لە خۆمانیدا بەدی بهێنین؟ لەڕاستییدا لە لای ئێوە دەسەڵات چ مەغزایەك دەبەخشی؟ لای من زاڵبوون نییە بەسەر خەڵکدا بەدەستی بهێنی لەو بڕوایەدا نیم و پێشنیاریش ناکەم ئەم بارە بیخەینە سەر ملی خەڵك، دەسەڵاتی ئاوا پایەکانی مانەوەی تۆکمە نین، دەبێ بشزانن لە دنیایدا دەسەڵات هەر دەبێت. خۆتان بیرو ئەندێشەتان ڕێك بخەن، دەنا خەڵکانی تر بۆتان ڕێك دەخەن، داخوازییەکانتان بکەنە کردەوە، پێش ئەوەی کەسانی تر بەکارتان بهێنن، بەرزترین رادەی دەسەڵات لای من لەو شوێنەیە کە ئەو ئامانجانەی دەتانەوێت بە دەستی بهێنن و لە هەمان کاتدا ڕێز لە کەسانی تر بنێن. دەسەڵات واتا گۆڕینی شێواز و ڕێگە و ژیان، گۆڕینی بیر و فکر، کارێك بکەن کە بە دڵتان بێت نەك لە ڕێگەی دژوپێچەوانەتانەوە ئەنجام بدرێت.

دەسەڵات واتا توانای دیاریکردنی پێویستییەکانی مرۆڤانەی خۆتان و ئەوانەی خۆشتان دەوێن.

دەسەڵات واتا، لە سنووری دەسەڵاتی خۆتاندا هەڵسوکەوتتان ڕابەری و کۆنترۆڵ بکەن.

دەسەڵاتێك کە بە درێژایی مێژوو ژیانمانی بەڕێوەبردووە، شێوەی جۆراوجۆر و جیاوازییەکی بەخۆیەوە گرتووە، لە ڕۆژگاری پێشوو توانای جەستە سەرچاوەی دەسەڵات بووە، ژیانی خۆی و دەوروبەری ئاڕاستەکردووە، کێ بەهێزتر و خێراتر بووە ئەو ڕابەر بووە، لەگەڵ پێشکەوتنی ژیارەکان هێز بە شێوەی بۆماوەیی (ویراسی) بە دەست دەهات، "پاشا" خاوەنی نیشانەکان (ڕەمز)ی خۆی بوو، بەهێزو دەسەڵاتێکی کاریگەرەوە حوکمی دەکرد، کەسانی تر لە دەسەڵاتی ئەوەوە هێزی خۆیان بە دەست دەهێنا، پاشان لەسەرەتای سەردەمی پیشەسازی (عصر صنعت) سامان ببوو بە سەرچاوەی دەسەڵات، ئەوانە پیشەکانیان لە دەست دابوو کە خاوەن دارایی بوون، ئەم ئیمتیازاتانە ئێستەش کاریگەرن، هەبوونی سامان باشترە لە نەبوونی. بوونی هێز

و توانای جەستەیی باشترە لە نەبوونی. بەهەرحاڵ ئەمڕۆ گەورەترین سەرچاوەی دەسەڵات ئەو هێز و توانایەیە، کە لە زانستی تایبەتییەوە وەردەگیرێت. زۆربەمان گوێمان لێ بووە، کە لە سەردەمی زانیارییەکاندا دەژین، پێناسەی تاقانەی فەرهەنگمان (کولتور) ئیدی کارە پیشەییەکان نییە، بەڵکو پەیوەندییەکانە. لە ڕۆژگارێکدا هەناسە دەدەین کە بیروبڕواکان چالاکی و چەمکە تازەکان هەرچەندە ئاڵۆز و ڕۆچوو بن، وەکو فیزیکی کوانتوم یان پەیوەندی بە ژیانی ڕۆژانەوە هەبێ و بۆنموونە، هەمبەرگریك کە زۆرترینی لێ دەفرۆشرێت، نزیکەی هەموو ڕۆژێ دنیا لە گۆڕاندایە، ئەگەر شتێك هەبێ سیمای دنیای مۆدێرن ئاشنا بکات، ڕەوەندە گەورەو سەرسوڕهێنەرەکەی زانیارییەکانە و گۆڕانکارییەکانی بەرئەنجامی هەمان سەرچاوەیە.

لێشاوێك لە زانستەکانەوە بە بینین و هەستکردن و بیستنی تازە و نوێوە لە ڕێگەی کتێب و فیلم و دەزگای جۆراوجۆرەوە و (چیپ کۆمپیوتەری- Computer Chips) بەرەو ڕوومان لێژ دەبێتەوە، لە کۆمەڵگەکەماندا ئەوانەی خاوەنی زانیاری و دەزگاکانی راگەیاندن، هەمان شتیان لە دەست دایە کە پاشاکانی جاران هەیانبووە، واتا هێزی بێ سنوور. (جۆن کەنێت گالبرەیت-John Kenneth Galbraith) دەنووسێ: لە کۆمەڵگەی پیشەسازیدا پارە و سووتەمەنی پاڵنەربووە، بەڵام سووتەمەنی و توانای کۆمەڵگەی زانیارییەکان، زانست و ئاگا لێبوونە، پێکهاتەیەکی ئاستایەتی تازە لەبەردەممان زەق دەبێتەوە، لە کاتێکدا کۆمەڵێك خاوەن زانست بن و کۆمەڵێکی تر ناچار بن بە ئاگادارییەوە کار بکەن، ئەم ئاستە تازەیەش توانای خۆی نە لە ئاسمان دینێ و نە لە زەوی بۆیان هەڵدەقوڵێ بەڵکو لە زانست و بیر وەردەگرێت. شتێك کە پێویستە بیزانین ئەوەیە، کە لە سەردەمی ئەمڕۆماندا کلیلی گەیشتن بە تواناکان لە بەردەستی هەر یەك لە ئێمەدایە، لە سەدەکانی ناوەڕاستدا ئەگەر ئێوە پاشا نەبوویان گەلێك زەحمەت بوو بگەنە پاشایەتی، لە سەرەتای دەستپێکردنی ڕاپەڕینی پیشەسازیدا ئەگەر خاوەنی سامان و دارایی نەبوویان، ئەوا بەدەستهێنان و

کۆکردنەوەی زۆر گرفت بوو، لێ لە سەردەمی ئەمڕۆدا لاوێکی تازە پێگەیشتوو کە پۆشاکێکی شڕی لەبەردایە ئەوا دەتوانێ دامەزراوێك دابنێ و دنیایەك بگۆڕێت. لە دنیای مۆدێرندا زانیارییەکان ئامرازی توانامەندانن، کەسانێك کە خاوەنی جۆرێکی تایبەتی لە زانستەکانن، دەتوانن ژیانی خۆیان و دەوروبەر و سیمای دنیا ئاڵوگۆڕ پێ بکەن.

پرسیارێك کە بۆ ئێمە دەمێنێتەوە بیکەین، بێ شك لە وڵاتە یەکگرتووەکان جۆرەکانی زانستە تایبەتییەکان، کە بۆ گۆڕینی ژیان پێویستە لە دەسەڵاتی هەموو کەسدا هەیە، لەلای هەر کتێبفرۆش و پەرتووکخانەیەکدا هەیە، دەتوانین لە ڕێگەی وتارەکان و سیمینار و خولەکانی فێربوونەوە دەستەبەریان بکەین، ئێمە هاموومانیش خوازیاری سەرکەوتنین، ڕووخساری پەرتووکخانەکان پڕە لەو ڕێنوشوێنانەی بۆ سەرکەوتنی مرۆڤایەتی پێویستن. (بەڕێوەبەری یەك دەقیقەیی)، (بەدوای ڕۆژانی ڕوون)دا (ئەو شتەی لە قوتابخانەی بازرگانی هاروارد فێرتان ناکەن)، (پردێك بەرەو مانەوەی هەتا هەتایی) و لیستی ئەم کتێبانە هەروا بەردەوامە.

بۆیە دەتوانین بڵێین زانستە پێویستییەکانمان لە بەردەست دایە، پرسیارەکە لێرەدایە ئەدی بۆ هێندێك کەس ئەنجامی خەیاڵی باشیان دەست دەکەوێت، لە حاڵێکدا کەسانێکی تر بێ دەسکەوتن؟ بۆچی هەموومان بە توانا، خۆشبەخت، ساماندار و بەهێزو سەرکەوتوونین؟

ڕاستییەکە ئەوەیە کە هەتا لە سەردەمی زانستەکانیشدا زانست بەس نییە، ئەگەر خاوەن بیر و ئەندێشەی باش بە تەنها کارەکانمان بۆ مەیسەر بکات، دەبووایە ئێستە هەمووومان لە منداڵییەوە خاوەنی ئەسپە بچووکەکان بووباین و ئێستەش ژیانمان خەیاڵی بووایە. سەرکەوتنی گەورە بەرئەنجامی کارە، ئەوەی دەتگەێنێتە ئامانج کارە، زانست تەنها هێزێکی بە توانایە لە دەستی ئەوانەدا کە دەزانن چۆن کارێکی کاریگەر

ئەنجام بدەن. لێرەوە دەگەینە ئەو بڕوایەی کە بە مانای پڕ بە پێست، وشەی هێز (توانای ئەنجامدانی کارە).

ئەو کارانەی لە ژیانماندا ئەنجامی دەدەین لەم پەیوەندییانەوە دێت کە لەگەڵ خۆماندا هەمانە. چۆنیەتی ژیان، چۆنیەتی پەیوەندییەکانە، ئەوە هاوکێشەی مۆدێرنی دنیای ئەمڕۆیە، ئەوەی وێنای دەکەین، ئەوەی بە خۆمانی دەڵێین و دەڵێینەوە، چۆنیەتی هەڵسوکەوت و بەکارهێنانی ماسولکەکان و ئەم ئاڵوگۆڕەی دەیدەینە سیمامان، پیشاندەری ئەوەیە کە تا چ ڕادەیەك کەڵك لە زانستەکانی خۆمان وەردەگرین.

لەوانەیە تێڕوانینمان بۆ کەسانێك کە سەرکەوتنی گەورە بە دەست دەخەن تووشی هەڵەمان بکات و پێمان وابێ ئەوانە هێزێکی خواییان لە پشتەوە هەیە.

لە سۆنگەیەکی وردترەوە دەردەکەوێت، کە گەورەترین دەسکەوتی کەسانی سەرکەوتوو بە بەراورد لەگەڵ کەسانی سادە ئەوەیە کە دەست بە ئەنجامدانی کار دەکەن، ئەوە دەسکەوتێکە هەر یەك لە ئێمە دەتوانێ بە دەست خۆی بخات.

لەوەش بەولاوەتر، زانستی (ئیستیوجابز) کەسانی تریش هەیانبوو، جیا لە (ترنر) کەسانێکی تر لەوانەیە ئەوە تێگەیشتبن کە دانانی TV کابڵی سوودێکی ئابووری فراوانی هەیە، بەڵام جابزو ترنر بیرۆکەکەیان خستە بواری کردارەوە، و بوونە هۆی ئەوەی هەر یەك لە ئێمە لە ڕێگەی دوو جۆر لە پەیوەندییەکان ژیانی خۆمان ئەزموون بکەین، و شێوەی پێ بدەین، یەکەم پەیوەندی دەروونی، واتا ئەو شتانەی لە دەروونماندا گریمانەیان دەکەین، دەیانڵێین یان هەستیان پێ دەکەین. دووەم پەیوەندی دەرەکی، واتا کەڵك وەرگرتن لە وشەکان، لە ئاوازی دەنگ، گۆڕانکارییەکان لە ڕووخساردا، لە جوڵانەوەی جەستە، کارە جەستەییەکان، کە بۆ بەجێهێنانی پەیوەندیمان لەگەڵ دنیای دەرەوە بەکاریان دەهێنین. بەجێهێنانی هەر پەیوەندییەك

بەهۆی کردارەوە دەبێتە هۆی جوڵانەوەمان و بە شێوەیەك لەسەر خۆمان یان کەسانی تر کاریگەر دەبێت.

پەیوەندی "توانا" بەرهەم دەهێنێ، ئەوانەی ئەم هونەرە تێدەگەن و بەشێوەیەکی کاریگەر بەکاری دەهێنن، دنیا بە شێوەیەکی جیاواز دەبینن، تێڕوانینی کۆمەڵگەش لەسەر ئەوان جیاوازە، هەموو هەڵسوکەوت و هەستەکانمان ڕەگەکانی دەچنە ناو جۆرێك لە پەیوەندییەکانمان، کەسانێك کە لەسەر فکرەکانمان، بیر و ئەندێشە، هەست و کردەوەی زۆربەمان کاریگەری دادەنێن، ئەوانەن کە دەزانن چۆن لە ئامرازی توانا و هێزەکان کەڵك وەربگرن. ئەو کەسانە بهێننە بەرچاوتان، کە دنیای ئێمەیان گۆڕی (جۆن ئێف. کەنەدی، تۆماس جێفرسن، مارتین لۆسەر کینگ، فرانکلین دلانۆ، ڕۆزفێلت، وینستن چەرچڵ، مەهاتما گاندی و لە حاڵەتی ترسناکیشدا هیتلەر) لایەنی هاوبەشی هەموو ئەو مرۆڤانە ئەوەبووە، کە (زاڵ) بوون بەسەر هونەری پەیوەندییەکاندا. ئەوان دەیانتوانی باوەڕەکانی خۆیان جا ناردنی مرۆڤ بێ بۆ ئاسمان یان بەخۆگرێدانی خەڵك یاخود هێنانی بیر و بڕوا و هەڵسوکەوتی کۆمەڵگەکان بۆ ژێر کارتێکردنی خۆیان بکەنە کردار و جێبەجێیان بکەن. کە لەڕێگەی پەیوەندییەکانیانەوە دنیایان گۆڕی.

ئایا جیاوازی کەسانێکی وەك، (سپیل برگ، سپرینگستین، ئایا کوکا) و زۆربەی کەسە سەرکەوتووەکان بە خەڵکانی تر هەمان شت نییە؟

مەگەر هەر ئەوە نییە شارەزاتر بوون لە کەسانی تر بۆ سوود وەرگرتن لە ئامرازی پەیوەندییەکان و کارتێکردنی مرۆڤانە لەسەر ئەویتر. چۆن ئەم کەسانە لە ڕێگەی پەیوەندییەکانیانەوە ئەندامانی کۆمەڵگە دەجوڵێنن، ئێمەش بە هەمان شێوە دەتوانین بە سوود وەرگرتن لە هەمان ڕێگە خۆمان بخەینە جوڵە و چالاکی.

چەندە ئێوە دەربارەی هونەری پەیوەندی لەگەڵ دونیای دەرەوە شارەزا و بەڵەد بن و بە شارەزایی و لێزانی بجوڵێنەوە، هێندە لە پەیوەندی بە کەسانی ترەوە لە

بابەتی لایەنەکانی تایبەت بە خۆی وەك هەستی دەروونی، کۆمەڵایەتی و ئابووری سەرکەوتنتان بەنسیب دەبێت.

لەوەش گرنگتر سەرکەوتنی دەروونی ئێوە، واتا هەستکردن بە خۆشبەختی، کامەرانی و عەشق، ئەوەش کە جێگەی ڕەزامەندیتانە ڕێك بەر ئەنجامی ڕاستەوخۆی ئەو پەیوەندییەیە کە لەگەڵ خۆتان هەتانە.

چۆنیەتی هەستی ئێوە، ئەنجامی ڕووداوەکانی ژیانتان نییە، بەڵکو ئەنجامی ئەو لێکدانەوەیەیە، کە ئێوە بۆ ڕووداوەکان دەیکەن. ژیانی کەسانی سەرکەوتوو پێیی نیشانداوین کە چۆنیەتی شێرازەی ژیان ئەم ڕووداوانە نین کە ڕوودەدەن، بەڵکو بەرهەمی (تەفسیرکردن—Interpretation)ی ئیوەیە، لە بەرامبەر ڕووداوەکان کە دەیکەن.

ئێوە کە بڕیار دەدەن ژیان بە چ چەشنێك ببینن لەسەر ئەم بنچینەیە هەست و کردارەکان ڕێك بخەن. ئەوە بزانن هیچ شتێك خاوەنی هیچ واتایەك نییە مەگەر ئەو مانایە نەبێ، کە ئێوە بەخودی شتەکەی دەدەن.

زۆربەمان ئەم کرداری لێکدانەوەیە بەسەربەخۆ و بەشێوەی خۆکردانە بەئەنجام دەگەیەنین، بەڵام دەتوانین توانا و تێگەیشتنێکی نوێ بۆ جیهان لە خۆماندا بژێنینەوە. ئەگەر پرسیارێك لە دوو وشەدا چڕ بکەینەوە و بپرسین. ئەم پەرتووکە دەربارەی چییە؟ دەڵێم، دەربارەی ئەو کارە گەورە و ناوەندییانەیە کە بە ڕێکوپێکی بەئەنجام دەگەن و بەرهەمی سەرسوڕهێنەریان لێ بەدی دێت.

دەشڵێم: بەدەست هێنانی ئەنجام و کۆتایی، بە بۆچوونی ئێوە هەر ئەو شتە نییە کە ئێوە دەتانەوێت؟ بەڵکو بتانەوێت هەستی خۆتان بەرامبەر بە خۆتان و دنیا بگۆڕن، لەوانەیە بخوازن پەیوەندی باشترتان لەگەڵ کەسانی تردا هەبێ، لە عەشق و فێربووندا سەرکەوتووتر بن، تەندروستییەکی باشترتان هەبێ، یاخود سامانێکی زیاتر بەدەست بخەن.

ئەگەر وتەکانى ئەم پەرتووکە جیبەجێ بکرێن نەك هەر ئەم ئامانجە، بەڵکو دەتوانن بە ئەنجامى گەورەتریش بگەن.

پێش ئەوەى کە بە ئەنجامى تازە بگەن، دەبێ بزانن هەتا ئێستەکە بە بەشێك لە ئەنجامەکان گەیشتوون، بەڵام لەوانەیە ئەوانە بەدڵى ئێوە نەبن.

زۆر لە ئێمە پێمان وایە حاڵەتى رۆحیمان و ئەوەى بەدەروونماندا گوزەر دەکات لە دەسەڵاتى خۆماندا نییە، لێ ڕاستییەکە ئەوەیە کە ئێوە دەتوانن لە چالاکى زەینى و هەڵسوکەوتەکانتاندا گۆڕانکارى ئەوتۆ بەدى بهێنن، کە تا ئەمڕۆ باوەڕتان نەدەکرد دەتوانن بیکەن. ئەگەر "داماو"ن ئەوە ئەم داماوییە دەستکردى خۆتانە، ئەگەر شاد و کامەرانن، ئەوەشیان هەر خۆتان بەدیتان هێناوە. پێویستە بە بیر خۆتانى بهێننەوە هەر حاڵەتێك کە تووشى دەبن، بۆ نموونە: (هەستێکى وەك داماوى) ئەمە نە شوێنێ وەرناگرن، بەڵکو کارە جەستەیى و دەروونییەکانمان ئەوانەمان تێدا بەدى دەهێنێ.

دەبێ بە شێوازێکى تایبەت تەماشاى ژیانتان بکەن و بابەتى باسکراو بەشێوەیەکى تایبەت بە خۆتان بڵێنەوە دەبێ ڕووخسارێکى تایبەت بە خۆتان دروست بکەن و هەناسەى قوڵ و تێر هەڵمژن.

بۆ نموونە: ئەگەر خوازیارن داماوى لە خۆتاندا بەدى بهێنن، هەردووك لاى شانەکانتان بۆخوارەوە بەر بدەنەوە، و بۆ ماوەیەکى زۆر سەیرى زەوى بکەن، بە خەمبارى قسە بکەن، و ناخۆشترین یادەوەرییەکانتان بە بیر بهێنینەوە. ئەوانە یارمەتیتان دەدات بۆ بەدیهێنانى دۆش داماوى. ئەگەر خوازیارن داماوى خۆتان مسۆگەر بکەن، پەنابەرنە بەر بەدخۆراکى و ماددە سەرخۆشکەرەکان و تێکدانى دۆخى کیمیاوى جەستە و کارێك بکەن ئاستى فشارى شەکرى لەشتان دابەزێ.

بابەتێکى سادە کە دەمەوێت لێرەدا باسى بکەم چۆنیەتى بەدى هێنانى داماوییە، کە پێویستى بە تێکۆشان و بەکارهێنانى وزەیە. کارێکى سەختە و پێویستى بە

ئەنجامدانی کرداری تایبەتی هەیە، لێ هەندێك مرۆڤ هێندە ئەم کارانەیان ئەنجام داوە کە بەرجەستەکردنی ئەم حاڵەتە دەروونییە لەواندا بە ئاسانی بەدی دێت.

ئەم جۆرە مرۆڤانە پەیوەندییە دەروونییەکانیان بەو شێوەیەی ئامارەمان پێدا بە هەر جۆرە ڕووداوێکی دەرەکییەوە گرێ دەدەن.

هەندێك کەس قازانجی لاوەکی لێ بەدەست دەهێنن، وەك ڕاکێشانی سەرنج، نیشاندانی دڵسۆزی بۆ کەسانی تر، عەشق و خۆشەویستی و زۆر شتی تر... لە ئەنجامدا ئەم شێوە پەیوەندییە ئاوێتەی سروشتی ژیانتان دەبێت.

هەشن هێندە ئەم کردارانەیان ئەنجامداوە، تیایدا هەست بە تەنهایی دەکەن و بۆتە حاڵەتی تایبەتمەندی ژیانی بەردەوامی ئەوان.

بە هەرحاڵ ئێوە دەتوانن کردارە دەروونی و جەستەییەکانتان بگۆڕن، لە هەمان کاتدا هەڵسوکەوت و هەستەکانتان بگۆڕن، دەتوانن بە زوویی وەرسوڕێنە سەر دۆخی مرۆڤێکی زیندو و دیار و کەیفخۆش، بە مەرجێك ڕێنمایی و پێویستییەکانی ئەم جۆرە هەستە پەسند بکەن و ئەنجامی بدەن. شریتی ئەو بیرەوەرییانە لێبدەنەوە کە یاریدەدەری ئەم هەستەیە، شتەکانی تر بە جۆرێکی تر بە خۆتان بڵێنەوە، شێوەی ڕووخسار و هەناسە هەڵکێشانتان بە گوێرەی ئەم هەستە بسازێنن.

دەست بەجێ هەست بە خۆشی دەکەن، ئەگەر دەتانەوێت مرۆڤی میهرەبان بن هەر لە ئێستەوە کردارە جەستەیی و دەروونییەکانی پێویست بۆ ڕووحم و دڵسۆزی ئەنجام بدەن، ئەوە بۆ خۆشەویستی و ئەڤینداری و هەستەکانی تریش هەر وایە.

بەڕێوەبردنی چۆنیەتی پەیوەندی دەروونی کە بەدیهێنەری حاڵەتە جۆراوجۆرەکانە بە کاری دەرهێنەرانی شانۆ و سینەما دەچێت.

دەرهێنەری سینەما بۆ ئەوەی دەقاودەق بە ئەنجامی پێویستی خۆی بگات، دەنگ و وێنەکان بەکار دەهێنێ، ئەگەر بیەوێت تووشی دڵەڕاوکێتان بکات، کەڵك وەردەگرێت لە چۆنیەتی دەنگ و بەشێوەیەکی تایبەت و لەکاتی ناسکدا ئەم کارە

دەکات. ئەگەر بیەوێت بتانباتە ناو دنیای خەیاڵ و خۆشی سوود لە مۆسیقا و ڕووناکی و ئەم هۆکارانەی تر وەردەگرێت، کە تەواوکەری سەر تەختی شانۆ یان گۆڕەپانی کارەکەن. دەرهێنەرەکان لەم ئاستەدان بە ڕووداوێکی دیاریکراو هەستی خەمباری، یان پێکەنین بەدی بهێنن. ئەوەش پەیوەندی بە چۆنایەتی ئەم شتەیەوە کە دەیهێنێتە سەر ڕووکارەکە، ئێوەش دەتوانن وەك هەمان دەرهێنەر لە ناو هۆشتاندا ،حاڵەتەکان بەرهەم بهێنن، لە ئاستی ئەوەدان چالاکییە زەینییەکانتان کە بنچینەی سەرجەم کردارە جەستەیی و توانا و لێزانینەکانتانە، بەڕێوەببەن.

بۆ یادەوەرییە باش و خۆشەکان، ڕووناکایی و دەنگی زۆر، بۆ ئەوەی ناخۆشییەکانیش کەم بکەنەوە. دەتوانن بە هەمان لێزانینی (سپیلبرگ) کە دامەزراوەکەی خۆی بەڕێوەدەبرد، مێشکی خۆتان بەڕێوەببەن.

لێرە بەدواوە هەندێك بابەتی تر باس دەکەین کە بەلاتانەوە بڕواکردن پێی زەحمەت دێتە بەرچاو. لەوانەیە بڕوا نەکەن کە دەتوانن بە تەماشاکردنی کەسێکی تر دەقاودەق بیرکردنەوەکانی ناو مێشکی بخوێننەوە. یان دەتوانی لە یەك کاتدا گەورەترین سەرچاوەی هێزی خۆت بەکاربهێنی.

ئەگەر لە سەد ساڵ بەر لەمڕۆدا باسی ئەوەت کردبا لەوانەیە مرۆڤ بچێتە سەر مانگ ئەوە بە شێتیان لە قەڵەم دەدایت. یان بە چەند دەمژمێرێك دەتوانی لە نیویۆرك بڕۆیە لوس ئونجلس هەروا بە شێت و خەیاڵاوییان دادەنای، بەڵام تەنها بەسوودوەرگرتن لە هونەری تایبەت و یاساکانی (ئەرودنیامیك) ئەم کارانە بەدی هاتن.

لە ڕاستیدا لەم ڕۆژانەدا کۆمپانیای ئاسمانی سەرگەرمی لێکۆڵینەوەیە لە دروستکردنی ئامێرێکی گواستنەوە، کە دەڵێن لە ماوەی دە ساڵی دیکەدا دەتوانی بە ماوەی دوازدە خولەك لە نیویۆرك پێی بچیت بۆ کالیفۆرنیا.

هەروەها ئەم کتێبە ئەم بنەڕەتانەتان فێردەکات، کە دەتوانن هونەرییەکانی ئەنجامدانی باشترین کار بەدەست بهێنن، بە یارمەتی وەرگرتن لەم بناغانە دەگەنە

بەشێك لە تواناكانتان، كە تا ئێستە لە بوونیان بێ ئاگان. بە گوتەی (جیم ڕان) چالاكییە ڕێكوپێكەكان پاداشتی چەند قاتیان هەیە.

مرۆڤە بەرزەكان ڕێگەی نەگۆڕ و بەردەوامیان بۆ سەركەوتن گرتۆتە بەر، من ئەوە ناو دەنێم (فۆرمۆڵەی سەركەوتنی دوایی–Ulimate Success Formula) لەم ڕێگەیەشدا هەنگاوی یەكەم بەوە دەست پێ دەكات، ئەنجامی دڵخوازتان بە ڕوونی بزانن. لە هەنگاوی دووەم ئەم هەنگاوانە بەڕێ بخەن، كە پێتان وایە بەلای زۆرەوە بە ئەنجامەكانتان دەگەیەنێ، چونكە هەموو كردارەكانمان بە ئەنجامی باشمان ناگەیەنێ. هەنگاوی سێهەم دۆزینەوەی ڕێگەیەكە بۆ جڵەوكردنی ئەم كاردانەوانەی لە كارەكانەوە دەبینرێن هەر چەندە زووتر دەرك بەوە بكەین كردەوەكانمان لە ئامانج نزیك یان دوورمان دەخەنەوە. باشترە، دەبێ بزانین دەسكەوتی كردەوەكان چییە؟

چ كردەوەی قسەكردنت لەگەڵ كەسێك یان خوییە ڕۆژانەییەكانتان بێت، ئەگەر دەسكەوتەكە بە دڵی ئێوە نییە، وریا بن كردەوەكانتان چ ئەنجامێكی بە دەستەوە داوە، تاكو ئەزموونێكی لێ فێر ببین. پاشان هەنگاوی چوارەم بهاوێژە ئەویش بە (نەرم)ی گۆڕینی هەڵسوكەوتەكانە، كەسانی سەركەوتوو تەماشا بكەن. ئامانجێكیان بۆ خۆیان دیاری كردووە لەبەرئەوەی گەر ئامانجێك دیار نەبێ ناتوانی پێی بگەیت، پاشان دەست بە كاربوون، لەبەرئەوەی بە تەنها زانینی ئامانج تەواو نییە. ئەوان توانیویانە سیمای كەسانی تر بخوێننەوە و كاردانەوەكان تێ بگەن. پاشان هەڵسوكەوتەكانی خۆیان سازگار و گونجاو كردووە، تاكو بزانن چ جوڵانەوەیەك شایستە تردەبێت.

بۆنموونە (ئەستیون سپیلبرگ) بێنە بەرچاوت لە تەمەنی سی و شەش ساڵیدا بوو بە سەركەوتووترین دەرهێنەری سینەما لە مێژوودا.

چوار لەم ١٠ فیلمەی زۆرترین كڕیاریان لە مێژوودا هەبووە هی ئەوە، كە لە ناویاندا فیلمی (E.T. The Extra- Terrestrial)هەیە. ئایا ئەو چۆن لەو تەمەنە كەمەدا سەركەوتنێكی وای بە دەست هێناوە؟

داستانێکی سەیری هەیە، سپیلبرگ لە دوازدە ساڵییەوە دەیەوێت ببێتە دەرهێنەری سینەما، دوانیوەڕۆی ڕۆژێک لە تەمەنی حەڤدە ساڵی سەردانێکی ستۆدیۆی یونیڤۆرسالی کرد و ژیانی ناوبراوی گۆڕی.

لەم سەردانەدا نەیتوانی شوێنی تایبەتی، کە سەرجەم کارەکانی وێنەگرتنی لێ ئەنجام دەدرێت ببینێ! بۆیە ئەو کە بەدوای ئامانجەکەیەوە بوو، بڕیاریدا ئەو جێگەیە ببینێ، کەشوێنی وێنەگرتنی ڕاستەقینەبوو. سەردانی بەڕێوەبەری بەشی مونتاژی کۆمپانیای (یونیڤێرسال)ی کرد بۆ ماوەی دەمژمێرێك لەگەڵ (سپیلبرگ) قسەوباسیان کرد، بیروڕاکانی ئەوی دەربارەی ڤیلم بە گرنگ وەرگرت.

بۆ زۆربەی خەڵکی داستانەکە لێرە کۆتایی دێت، بەڵام سپیلبرگ وەك ئەم زۆربەیە نەبوو، بەهێز بوو، دەیزانی چی دەوێت، و لە چاوپێکەوتنی یەکەم چی فێربووە، بەتێگەیشتنی نوێوە لە ڕۆژی دواییدا جلك و بەرگی پۆشی، و جانتای باوکی هەڵگرت، کە لە ناویدا تەنها یەك لەفەو دوو نوقڵی مژۆك هەبوو. گەڕایەوە ستۆدیۆ وەك ئەوەی یەك لە کارمەندەکانی ئەو جێگەیە بێ هەڵسوکەوتی کرد، بە هەنگاوی خێرا بە پێش پاسەوانەکاندا تێپەڕی کامیۆنێکی لە کارکەوتووی پەیداکرد و بە وشەی پلاستیکی لەسەری نووسی (ئەستیون سپیلبرگ) دەرهێنەری سینەما.

هاوینی ئەو ساڵەی بەچاوپێکەوتن و دانوستاندن لەگەڵ کەسانێك بەسەربرد، کە دەرهێنەر و نووسەر و ئەو کەسانەن کە بەکارەکە پەیوەندارن.

لە هەر چاوپێکەوتن و دیدارێك شتێکی هەڵدێنجا، ڕۆژانە بیروڕاکانی خۆی لەسەر بابەتە گرنگەکانی فیلمسازی ڕێکتر دەخست.

تاکو لە تەمەنی بیست ساڵیدا دوای ئەوەی بەردەوام لە ستۆدیۆ ئامادە دەبوو، فیلمێکی کورتی بەرهەم هێنا و دایە کۆمپانیای (یونیڤێرسال) و پاشان بە پێی ڕێککەوتنێکی حەوت ساڵە پێشنیار کرا ببێتە دەرهێنەری زنجیرەیەکی تەلەفزیۆنی و خەیاڵەکانی هێنایە سەر مەیدانی کردەوە.

ئایا سپیلبرگ لە فۆرمۆلەی سەرکەوتنی دوایی سوودی وەرگرتبوو؟ وەلامی تەواو (بەڵێ)یە. ئەوەندەی دەزانی کە چی دەوێت، دەست بەکاربوو، دیقەتەکاتی بەهەمیشەیی لەسەر کارەکانی خۆی بوو تاکو بزانێ بە چ بەرئەنجامێ گەیشتووە، ئایا کارەکە ئەو لە ئامانج نزیك یان دوور دەخاتەوە ئاخۆ نەرم و خۆگۆڕ بووە تاکو بە ئەنجامی دڵخواز بگات.

لە ڕاستییدا هەموو ئەو مرۆڤانە دەناسم کە سەرکەوتوون، هەمان کار دەکەن، زەمینەی گۆڕان و بەخۆداچوونەوەیان لا هەیە تا ئەو جێگەیەی بتوانن دەستەبەری ئاواتەکانیان بکەن. (بابرا بلاك—Barbara Black)ی دەرچووی بەشی ماف لە کۆلیژی کیمیا بێنە بەرچاو و کە ڕۆژێك بڕیاریدا ببێتە بەڕێوەبەری کۆلیژی ماف، هەر چەندە کچێکی لاو بوو توانی لە بەشێك بخوێنێ کە تایبەت بوو بە پیاوان بە سەرکەوتوویی بڕوانامەی زانستی لە ماف و لە کۆلیژی کۆلۆمبیا وەربگرێ. بە دوای ئامانجەکەیدا تەی کرد، لێ ئامانجی پێکهێنانی خێزانیشی هاتە پێش، دوای دەربازبوونی ۹ساڵ هەستی کرد جارێکی تر ئامادەیی تازەی هەیە دەست بهاوێتەوە یەکەمین ئامانجی ژیانی خۆی بۆیە چووە خولی خوێندنی بالا (ماجستیر) لە کۆلیژی بیل و لە مەیدانی لێکۆڵینەوەدا. لە وانەگوتنەوە و نووسیندا شارەزایی پەیداکرد و لە ڕێگەی (کارێك کە هەمیشە خۆشەویستی بۆ هەبوو) هەنگاوی هەڵگرت و بیروڕاکانی خۆی بە بێزترکرد و باشتر فێربوو، هەردووك ئامانجەکەی خۆی لەگەڵ یەکتر سازاند و ئێستە بەڕێوەبەری یەك لە بەناوبانگترین کۆلیژەکانی (ماف)ـە لە ئەمریکا.

بە شکاندنی تەنگەبەرەکان سەلماندی دەتوانێ لە هەموو کاتێك و لە هەموو لایەنەکان سەرکەوتووبێت، ئایا ئەو لە فۆرمۆلەی سەرکەوتنی دوایی کەڵکی وەرگرت؟ بێگومان بەڵێ دەیزانی چی دەوێت، دەست بەکاربوو، کە دەیزانی کارەکەی ئامانج نادات، دەیگۆڕی. ئەو بەوە گەیشت کە ئێستە توانیویەتی هاوسەنگیی لە ژیانیدا بەدی بهێنێ، جیا لەوەی بەڕێوەبەری کۆلیژێکی گرنگە، ماڵدارو دایك و کابانیشە.

نموونەیەکی ترتان بۆ باس دەکەم، ئایا هەتا ئێستە یەك پارچە لە مریشکی سوورکراوەت خواردووە؟ دەزانن چۆن (سەرهەنگ ساندێرس—Colonel Sanders) ئیمپراتۆریەتێکی کە تیایدا بوو بە ملیۆنێر دامەزراند. شێوازی خواردنی میللەتێکی گۆڕی، پیاوێکی خانەنشین بوو دەستی بەم کارە کرد، ئەو تەنها دەیزانی مریشك سوربکاتەوە، دامەزراوەیەکی نەبوو تەنها خاوەنی چێشتخانەیەکی بچووك بوو. ڕێگەی سەرەکی بەردەمی ئەویان گواستبووە، بۆیە کارەکەی بەرەو پووکانەوە دەچوو، یەکەم مووچەی خانەنشینیەکەی وەرگرت و بیری بۆ ئەوەچوو لە ڕێگەی سووورکردنەوەی مریشکەوە و پارە بەدەست بهێنێ، سەرەتا بیری لەوە کردەوە بیرۆکەکە، بە خاوەن خواردنگەکان بفرۆشێت و لە پارەی بەدەستهاتووش بەشداربێت.

لە ڕاستییدا ئەوە ڕێگەی دروستی سەرەتای چالاکییەکی بازرگانی نییە، پاشانیش ئەوەی سەلماند کە ساندێرس لەم ڕێگەیەوە نابێتە خاوەنی سامانێکی زۆر. سەفەری دەوروبەری وڵاتی دەکرد و شەوانە لە ناو ئۆتۆمبیل دەخەوت و لە گەڕاندا بوو بەدوای کەسێکەوە کە لە بواری ئابووریدا یارمەتی بدات، هەر ڕۆژە لە دەرگای فکرێکی نوێی دەدا، ئەو ١٠٠٩ جار وەڵامی (نا)ی وەرگرتەوە، تاکو موعجیزەیەك ڕوویدا کەسێك وەڵامی بەڵێی پێ دایەوە، چالاکی (ساندرس) دەستی پێکرد چەند کەس لە ئێوە بڕیاری کارێکی بەم شێوەیەتان هەیە؟ چەندەتان ئەوەندەی پیرەمێردێکی قەڵەو کە جلوبەرگێکی سپی پۆشیوە خاوەنی تەندروستی جەستەیی و سەرنج ڕاکێشن؟ ساندرس بوو بە خاوەنی سامان.

لەبەر ئەوەی توانای ئەوەی هەبوو کارێکی گەورەو دیار بە ئەنجام بگەیەنێ، بۆ گەیشتن بە ئامانجی جێگەی ڕەزامەندی خۆی تێگەیشتنی تەواوی هەبوو. ئەو دوای وەرگرتنی زیاتر لە هەزار "نا" پەیوەندی خۆی لەگەڵ خۆی هەر دامەزراند تاکو لە دەرگایەکی تری بدات و وەڵامی بەڵێ وەربگرێ.

بابەتەکانی ئەم پەرتووکە هەڵگری ناوەرۆکێکە کە هۆشتان بۆ بڕینی ڕێگەی سەرکەوتن ئامادە دەکات. نزیکەی هەموو هەفتەیەك سیمینارێکی چوار ڕۆژە بە ناوی (ڕاپەڕینی هۆش) پێشکەش دەکەم، تیایدا هەموو شتێك فێری خەڵکی دەکەین، لەکاریگەرترین ڕێوشوێنەکانی کۆنترۆڵی زەین و هۆش بگرە تاکو چۆنیەتی خواردن هەناسە و وەرزش، بە شێوەیەك وزەی مرۆڤ بەڕادەی هەرەبەرز بگەیێنێ.

بەرنامەی یەکەم شەوی سیمینار (ترس لە توانا)یە ئەم ناونانە بۆ ئەوەیە خەڵك فێر بکات چۆن دەست بدەنە کار، ترس لەوەی توانایان هەیە یان نییە ڕایان نەوەستێنێ.

پاشان لەسەر زەویەك کە سێ تا چوار مەتری بە خەڵوزی بەردین داپۆشراوە و ئاگری لێ کەوتۆتەوە بڕیار دەدەین بەسەریدا دەربازبین، لە دەستە پێشکەوتووەکان کەسانێکمان هەبوو کە زیاتر لە دوازدە مەتر سەرسینگی ئاگریان دەبری بەڕادەیەك بابەتەکە سەرنجی ڕاگەیاندنەکانی بۆ لای خۆی کێش کردبوو، ترسی ئەوەم هەبوو مەبەستی سەرەکی و بنچینەیی بابەتەکە لە بیر بکرێت، ئامانج ئەوە نییە لەسەر ئاگر بڕۆن، ڕۆیشتن بەسەریدا وا بە خۆشحاڵی هیچ سوودێکی ئابووری و کۆمەڵایەتی نییە، ئەوەندەی ڕۆیشتن بەسەر ئاگردا ئەزموونێکە، کە توانای کەسایەتی و نیشاندەدات و کارێکە کە مومکینە بکرێت، ئەمەش بە کەسانێك نیشان دەدات، کە دەرفەتی ئەوەیان هەیە کارێك بکەن، کە پێشتر بە نامومکینیان دەزانی، هەزاران ساڵە و بە چەندین شێوە مرۆڤەکان بەسەر ئاگردا دەڕۆن، لە هەندێك شوێنی دنیا پێوەرە بۆ دیارکردنی ڕادەی ئیمکانی مەزهەبی، کارەکەی من کارێکی مەزهەبی نییە، بەڵکو ئەزموونی بڕواییە، ئەم کارە بە مرۆڤ دەڵێت: شیاوی گۆڕینی و دەتوانی پێشبکەوێت بوونتان کاریگەرتر بکەن دواجار تێدەگەن کە سنوورە نامومکینەکان دەسکردی خۆتانە.

توانین و نەتوانینتان بۆ پەڕینەوە بەسەر ئاگردا پەیوەندی بە خۆتانەوە هەیە هەر لە دەست پێکردن بەکارەکان و زاڵبوون بەسەر ئەم بەرنامە ترس ڕێژکراوەی لە مێشکی خۆتاندا داتان ناوە تا بەشتەکانی دیکە دەگات.

ئەم دەرسە دەڵێت مرۆڤەکان دەتوانن هەموو کارێك ئەنجام بدەن بە مەرجێك تواناکان کۆبکەیتەوە و بڕوات پێی هەبێ، پاشان هەنگاوی کارتێکەرتر هەڵبهێنین. ڕاستییەکی سادە وەك بەرئەنجامی ئەوانە دێتە بەردەست، کە ناتوانین خۆمانی لێ ببوێرین ئەویش سەرکەوتن کارێکی بەرێکەوت نییە، جیاوازی لە نێوان کەسانێك کە بە ئەنجامی باش دەگەن و کەسانێك کە پێی ناگەن، وەك هەڵدانی زاری تاوڵە نییە، پێشکەوتن بە دەست هەموومانە، دەتوانین هێزی سەرسوڕهێنەری ناخمان ئازاد بکەین، تەنها دەبێ فێربین چۆناوچۆن لە جەستە و ڕووحمان بە شێوازێك کە بەرجەستەکەری تواناکانمان بێ و بەرهەمدار بێ بخەینە ناو کارەوە و قازانجی لێ بکەین.

هیچ کاتێك بیرتان بۆ ئەوە چووە چ پێکچوونێك لە نێوان کەسانێکی وەك (سپیل برگ و سپرینگستین) هەیە؟

لە نێوان (جۆنئێف کندییەکان و مارتین لۆسەر کینگ)ەکان چ کاریگەرییەکی هاوبەش هەیە، کە دەتوانن ئەم کارتێکردنە قوول و جولێنەرە لە ئەم سەر پانتاییە جەماوەرییە فراوانە بکەن؟ جیاوازی لە نێوان کەسانی وەك (تدترنرو تیناترنر) لەگەڵ تەواوی مرۆڤەکانی ترچییە؟ ئەوانە وایان لە خۆیان کردووە بۆ گەیشتن بە ئاواتەکانیان هەنگاوی کاریگەر بهاوێژن، بەڵام چییە، ئەو شتەی ئەوانی وا لێ کردووە ڕۆژانە سەرجەم تواناکانیان لە ڕێگەی ئامانجەکانیان بەڕێ بخەن؟ ئەڵبەتە هۆکاری کاریگەر زۆرن، بەڵام بە بڕوای من حەوت تایبەتمەندی خەسڵەتەکانیان پێك دێنێ وهێزیان دەداتێ، تاکو بۆ گەیشتن بە سەرکەوتن کاربکەن، ئەم حەوت خەسڵەتە دەتوانێ سەرکەوتنی ئێوەش گەرەنتی بکات.

- خەسلەتی یەکەم: عەشق ! هەموو ئەو کەسانە بۆ چالاکیەکانیان بەڵگەیەکیان دۆزیوەتەوە، ئامانجێکی تارادەیەك ئازار پێ گەێنەر کە لە ناخیاندا تل دەخواتەوە و لە هەمانکاتدا وزەی کاریان دەداتێ، بەدی دەکرێت.

کەوا وەك سووتەمەنی و پێرۆی قیتاری سەرکەوتن، ئەوان بەرەو پێشکەوتن رادەدات. هۆیەکەشی بۆ بەکارهێنانی توانا شاراوەکانی ناو ناخیان دەگەڕێتەوەکە ئەم (عەشقەیە) کارەکانی وەك (لیێ یاکوکا) لە کەسانی تر جیادەکاتەوە، عەشقێك کە بەساڵان وا لە زانایانی کۆمپیوتەر دەکات، ژیانی خۆیان لەوە خەرج بکەن خەریکی ناردنی مرۆڤ بن بۆ بۆشایی ئاسمان.

ئەم عەشقەی وا لە کەسانێك دەکات تا درەنگانی شەو بە خەبەربن و بەیانیانیش زوو شەودەستی لە خەو رابن، مرۆڤەکان لە پەیوەندیەکانیاندا خوازیاری عەشقن، عەشق وزەو ڕەنگ و واتا و مەغزا بەژیان دەبەخشێ.

هیچ گەورەییەك بەبێ عەشقێکی گەورە بەدەست نایەت! چ لە بواری وەرزش بێ یان هونەر، زانست، ئامۆژگاری منالان، یا چالاکی بازرگانی، چلۆنایەتی ئازادکردنی ئەم هێزە دەروونییە، لە بەشی دووەم لە کاتی باسکردنی هێزی ئامانجەکاندا بەدی دەکەین.

- خەسڵەتی دووەم: باوەڕ، لە هەموو پەرتووکە مەزهەبیەکانی دنیادا دەربارەی وزەو کارتێکردنی باوەڕ و بڕوا بە جۆری مرۆڤ قسەکراوە، لە نێوان ئەوانەی سەردەکەون و ئەوانەی دەشکێن جیاوازییەکی زۆر لە ڕووی بروا بوونەوە هەیە. بڕوای ئێمە دەربارەی ئەوەی کە هەین و ئەوەی دەتوانین ببین دەقاودەق دەست نیشانکەری داهاتوومانە. ئەگەر بڕوامان بە موعجیزە هەبێ کە لە ژیانماندا ڕوودەدات، ئەگەر پێمان وابێ ژیانمان بەرتەنگە و سنووردارکراوە لە پڕێکا ئەم تەنگی و ئاستەنگ و سنوورە سیمای دروستی خۆی وەردەگرێت و پەیدا دەبێ.

ڕاستییەك كە باوەڕمان پێیەتی، دەرفەتی بەدیهاتنی هەیە، و ڕووخسارە ڕاستییەكانی خۆی دەردەخات. لەم كتێبەدا ڕێگەی دیارو زانستییانە بە ئێوە پیشان دەدات، كە چۆن بە خێرایی بڕواكانتان بگۆڕن، تاكو بە پشتیوانی ئەو بڕوایانە بە ئامانجەكانتان بگەن.

زۆرن ئەو كەسانەی عەشقیان هەیە، بەڵام چ دەربارەی كەسایەتی خۆیان، یان دەربارەی ئەم كارانەی دەتوانن ئەنجامی بدەن بڕوایەكی سنوورداریان هەیە، بۆیە كارێك ناكەن كە لە ناواخنیدا ئاوات و ئامانجەكانی ئەوانی تێدایە.

مرۆڤە سەركەوتووەكان دەزانن چییان دەوێت، بڕوایان بە بەدەست هێنانیان هەیە، دەربارەی چی و چۆنیەتی بڕواكان و بەكارهێنانیان لە بەشی (٤ و ٥) دا چەند بابەتێك فێردەبن.

عەشق و بڕوا وەكو سووتەمەنییەك وان كە وزەی جوڵێنەری داینەمۆیەكن بەرەو پێشكەوتن و بەرزبوونەوە. لێ جوڵانەوەی یەكەم ئاوا نییە كە موشەكێكی پڕ لە سووتەمەنی بەرەو ئامانجێكی نادیار و تەنها بۆ بۆشایی ئاسمان ڕەت بكەین. سەرباری هێزی ڕێ كردن، پێویستی بە ڕێگەیەكی زیرەكانە هەیە، كە بۆ گەیشتن بە ئامانج بەرنامەیەكی بنەمادارمان هەبێ.

- خەسڵەتی سێهەم: بەرنامەڕێژییە، كە ئەوەیان ڕیگایەكە بۆ ڕێكخستنی سەرچاوەو وزەكان كاتێك (ئەستیو سپیلبرگ) بڕیاریدا ببێتە دەرهێنەری سینەما، بە شێوەیەكی ئەوتۆ بەرنامەكانی خۆی دارشتن دنیایەك كە چاوەڕوانی بوو دەروازەكانی خۆی بەڕوویدا واڵا بكات، دەیزانی دەبێ چ بزانی و كێ بناسێت و چ كارێك ئەنجام بدات، خاوەنی عەشق و باوەڕ بوو، بۆ سوود وەرگرتن لە عەشق و باوەڕ زیاد لەبەرنامەیەكی هەبوو.

هەر سینەما كارێكی گەورەو هەر سیاسەتمدارو دایك وباوكێك و كاربەدەستێكی سەركەوتوو دەزانن كە لە بوارەكاندا لە دەستدابوونی سەرچاوەكان بەس نییە بۆ

گەیشتن بە ئامانج. چۆنیەتی سوود وەرگرتنی کاریگەرانە لەم سەرچاوانە گرنگە. دانانی بەرنامە واتا دیاری کردنی بابەتێك کە تواناو ئاواتەکان دەخاتە سەرهێلی دروستی خوی، چ بە شکاندن چ بە دۆزینەوەی کلیلێك دەتوانی دەرگایەك بکەیتەوە، دەربارەی بەرنامەرێژی ئامانجدارییەکە پێشکەوتن و بەرزبوونەوەت دەگەینێ لە بەشی ٧و٨ باسکراوە.

- خەسڵەتی چوارەم: دیاربوونی بەهاکانە، کاتێك دەربارەی گەورەیی میللەتێك و هۆکارەکانی قسە دەکرێت وبیر دەکەینەوە، هەندێك شتمان لە پێش پەیدا دەبن وەك غروری نیشتمان پەروەری ، بەرگری و لایەنگری بۆ ئازادی، ئەوانە ئەو شتانەن کە پێیان دەگوترێت بەها.

بەها دەربڕینێکی بنچینەییە، لەم سۆنگەیەوە پێوەرەکان، ڕەوشتی و کردەنین، دەربارەی ئەوەی کە جێگەی گرنگی پێدانە، کردەوە پەسند و ناپەسندەکانمانی پێ دیاری دەکرێت، جۆرێك لە ناوبژیوانی ژیانمان لا بەرێزتر دەکات. کەسانێکی زۆر هەن بڕیارێکی دروستیان لەسەر ئەوە نییە کە چ شتێك بەلایانەوە گرنگە و چ بە لایانەوە گرنگ نییە، کەم نین ئەوانەی کارێکی زۆر دەکەن بە ئەنجامی کارەکەیان ناڕەحەت دەبن، بەڵگەی سادەی ئەوەش بریتییە لە بێ ئاگابوون بەتایبەت خودی کەسەکە، هەندێك کردەوە بۆ خۆیان و کەسانی تر بە ڕاست دەزانن و لاشیان ڕوون نییە.

سەرکەوتنە گەورەکان ئاماژەی کەسانێکمان بۆ دەکەن کە بەڕوونی دەزانن چ شتێك قەبوڵ و چ ڕەت دەکەنەوە.

تێگەیشتن لە بەهاکان یەکێك لە هەستیارترین کلیلەکانی بەرەوپێشچوون و خۆشبەختی یە، (بەشی١٨ تایبەتە بە باسکردن لە بەهاکان).

بێگومان تا ئێرە تێگەیشتوون، کە هەر یەك لە خەسڵەتەکان پەیوەندیدارە بە خەسڵەتێکی ترەوە و کار لە یەکتر دەکەن، ئایا باوەڕەکان لە عەشقدا کارتێکەرن؟ بەڵێ وایە، هەر چەندە پێمان وابێ توانای ئەنجامدانی کارێکمان هەیە، زۆرترین

مەیلمان بۆی دەبێ و دەبێت خۆمانی تێدا ماندوو بکەین. ئایە بڕوا خۆبەخۆ بۆ گەیشتن بە سەرکەوتن و ژیانێکی باشتر تەواوە؟ هەڵبەتە بۆ سەرەتایەکە باشە، بەلأم تەواو نییە، ئایا بەهاکانی جێگەی ڕەزامەندیمان لەبەرنامەرێژیماندا کاریگەر دەبن؟ بێگومان... ئەگەر بەرنامەیەك كە بۆ سەرکەوتن گەلاڵەتان کردووە و پێریستی بە پراکتیزە هەیە و لەگەڵ بەهاکانتان دەربارەی چی پەسندو چی ڕەت دەکەنەوە هاوئاهەنگ نەبێت، ئەوە باشترین بەرنامەرێژی ئەنجام بەدەستەوە نادات، ئەم حاڵەتە لە کەسانێك دا بەدی دەکەم کە دەگەنە سەرکەوتن، بەلأم هەر خۆیان کاری خۆیان تێك دەدەن، ئەوەش لە ئەنجامی ئەم دژایەتییە کە لە نێوان بەرنامە دریژکراوەکانیان و بەهاکانیاندا هەیە، لە بەر ڕۆشنایی ئەوەیە کە ناتوانین هەر چوار خەسلەتی ئاماژە پێدراومان، لە خەسلەتی پێنجەم جیاواز بکەینەوە.

خەسڵەتی پێنجەم: وزە ! هەندێك جار وزە لە شێوەی هەڵچوون و جۆش و خرۆشان و هاشووهوشی خۆشی دەردەکەوێت، جارناجاریش هەست کردن بە چاکردنەوەو جارناجاریش خۆ دیتنەوە لە ناو گشتیداو جوڵەو زیندوییەتی ئەمەدەردەخات.

بەلأم (بۆ بەرەو سەرکەوتن) و دەستەبەرکردنی ژیانێکی باشتر ئەوا ناگونجاوە لەگەڵ دۆخی ساردو سری و داماوی، کەسانی پێشرەو هەمیشە بەدوای دەرفەتدا دەگەڕێن، و ئەو دەرفەتانەش کە ڕۆژانە بۆیان دێتە پێشەوە هەروەك دریشوو کەی ژەهر پێوەیان دەدات و لەو باوەڕەدان قەت بە گوێرەی پێویست کاتیان نییە. زۆرن ئەوانەی لە دنیادا عەشق و بڕوایان هەیە، بەرنامەی ڕاست و دروستیش بۆ گەیشتن بە ئامانج دەست نیشان دەکەن، هاوئاهەنگی بەهاکانیشن، بەلام بە گوێرەی تەواو چالاك نین، تاکو زانستەکانیان بکەن بە کردار، ناتوانرێت سەرکەوتنە گەورەکان لە چالاکی و وزەی جەستەیی و مەعنەوی و رۆحی کە دەبێتە هۆکاری سوود وەرگرتنمان لە هەموو

تواناکانمان جیا بکەیتەوە. لە بەشی ٩ و١٠ فێرتان دەکەین کە چۆن و بە خێرایی جوڵەو چالاکی جەستەتان زیاتر بەرزبکەنەوە.

خەسڵەتی شەشەم: دەستەبەری دۆستایەتی! واتا توانای ڕاکێشانی دەوروبەر بۆ دۆستایەتی نزیك بە هەموو کەسانێکی سەرکەوتوو توانایەکی بەرچاویان لە بارەی چۆنیەتی سەرنجراکێشانی کەسان هەیە، و دەتوانن لەگەڵ کەسانێکی خاوەن سیفەتی تایبەتی و بڕوا جۆراوجۆرەکان پەیوەندی گرێ بدەن، و خۆشەویستی بکەن، کاتێك هەڵکەوتەیەکی سەرکێشانە پەیدا دەبێ، کە بە داهێنانی شتێك گۆرانکاری لە دنیادا دەکات، بەلام ئەگەر ئەم گەورە سەرکەوتووە هەلکەوتووە هەموو تەمەنی لە گۆشەگیری و ناوگۆشەی ماڵەکەیدا گوزەراندبا ئەگەر توانیبای لە بوارێکدا سەرکەوێ، لە بوارەکانی تردا سەرکەوتوو نابێ، کەسانێکی گەیشتوو بە سەرکەوتنەکان لە شێوەی کەنەدی، لۆسەرکینگ و گاندی هەموویان خاوەنی ئەم هێزەبوون کە کەسانی تر لەگەڵ خۆیاندا هاوئاهەنگ بکەن و بەرێ بخەن و تواناکانیان تێکەڵی توانای ملیۆنان مرۆڤ کردووە.

سەرکەوتنە گەورەکان لەسەر ڕووی زەوی نین، بەڵکو لە قوڵترین گۆشەکانی دڵی ئێوەدان لە قولایی دڵی هەموو کەسێکدان، سەرکەوتن پێویستی بە دانانی پەیوەندی زێتر و پایەدار لەگەڵ کەسانی تر هەیە. لەم بارەیەوە لەبەشی ١٣ چەند بابەتێك لەو بارەیەوە شی کراوەتەوە.

خەسڵەتی حەوتەم: زاڵ بوون بەسەر هونەری پەیوەندیەکاندا! ئەم بابەتە ناوەرۆکی پەرتووکەکەمانە چۆنیەتی پەیوەندی لەگەڵ خۆمان و خەڵکان، دواجار چۆنیەتی ژیانی ئێمە دیاری دەکات، سەرکەوتووەکان ئەوانەن کە دەزانن چۆن لە کێشەکانی ژیاندا بازووی لێ هەڵبکەن و ئەزموونەکان بە شێوەیەك بۆ خۆیان بگوازنەوە

کە سەرکەوتنى پێ بەدى بهێنن، و دەرنەکەوتووەکان ئەوانەن کە نەهامەتییەکانى ژیان وەکو ڕاستى و قەدەرێکى نووسراو وەردەگرن، ئەوانەى ژیان و فەرهەنگى ئێمە بەدى دەهێنن. ئەوانەن کە بەسەر هونەرى پەیوەندى گرتن لەگەڵ کەسانى تردا زاڵن.

ئەوەى لە هەموویاندا هاوبەشە، ئەوەیەکە دەتوانن یادەوەرییە خۆش و خواستەکان و پەیامەکانیان بۆ کەسانى تر بگوازنەوە، تواناى زاڵبوون بەسەر پەیوەندییەکان و تواناى گوتن و بەدى هێنانى سەرکەوتن کە تواناى دایك و باوکى سەرکەوتووە، هى هونەرمەندانى گەورە و سیاسەتمەدارانى گەورەو مامۆستایانى شایستەن.

نزیکەى هەر خەسڵەتێکى ئەم کتێبە بە شێوەیەك لەگەڵ هونەرى پەیوەندى و نەهێشتنى لاوازى و دۆزینەوەى ڕێگەى تازەو هاوبەش بە تێڕوانینى تازە پەیوەندارە.

دەبەشى یەکەم ئێوە فێر دەکات، کە چۆن بەسەرخۆتاندا زاڵ بن، لە جاران باشتر جەستە و ڕووحتان بەڕێوەبەرن، لەم بەشەدا کار لەسەر ئەم هۆکارانە دەکەین کە کاریگەرن بەسەر پەیوەندییەکانى خۆبەخۆتان. لە بەشى دووەمدا لەم بابەتانە دەکۆڵینەوە کە چۆنیەتى دۆزینەوەى خواستە ڕاستەقینەکانى ژیان «چۆنیەتى پەیوەندى سەرکەوتووانە بە خەڵکى ترەوەمان فێردەکات، چۆن دەتوانن هەڵسوکەوتە سەرکەوتووەکان کە مرۆڤە جیاوازەکان خاوەنیانن، پێشبینى بکەن. چوار بەشى کۆتایى لە ڕوانگەیەکى فراوانتر و جیهانى ترەوە لە چۆنیەتى هەڵسوکەوت و تواناو، ڕەفتارو ئەندێشەکانمان و کاروتێکۆشانمان لە مەیدانێکى فراوان و کراوەتر لە سنوورى کەسیەتى، بە سوود وەرگرتن لەم زانیاریانەى بەدەستمان هێناوە و بە شێوەیەکى ڕابەرى وەردەگرین.

کاتێك ئەم کتێبەم دەنووسى ئامانجى سەرەکیم ئەوەبوو کتێبێك بێت وانەى پێشکەوتنى مرۆڤ بێت و خاوەنى تێروتەواوترین هونەرەکانى گۆڕان و پێشکەوتنى مرۆڤ بێت. دەمەوێت ئێوە بە لێزانین و پێزانینەکان تەیار و ئامادە بکەم، کە بە خەونیش

هەر گۆڕانێك بتانەوێت بیکەن و ئەم کارە بە خێراییەکی وا ئەنجام بدەن، کە بە خەونیش نەتاندیبێ، خوازیار بووم ڕێگەیەکتان بۆ بدۆزمەوە کە ڕاست و هەست پێکراوبێت، بەبێ گیرۆبوون چلونایەتی تێگەیشتنتان بۆ ژیان بکاتەوە.

خوازیاربووم کارێك بەدی بهێنم زیاد لە جارێك سەرگەرمتان بکات و هەر جارە بۆ لایەنێکی ژیانتان سوودبەخش بێت، دەشمزانی زۆر لە بابەتەکان کە بۆتان دەنووسم بەسەرەخۆ بابەتی کتێبێکن، بەهەر حاڵ ئارەزووم ئەوەبووە بەیەکەوە کۆمەڵە زانیاریەك بدەمە ئێوە کە تەواو بێت و لە هەموو لایەنەکانەوە سوودی لێ وەربگرن.

ئومێدەوارم هەموو ئەوانەی وا ئاماژەم پێدان لە ناو ئەم پەرتووکەدا هەبێ، کاتی نووسینی ڕەشنووسی ئەم کتێبە تەواوبوو، چەند کەسێك خوێندیانەوە ڕایان لەسەری باش بوو لە تەنها بابەتێکدا هەندێك گوتیان لە ڕاستییدا ئەمە دوو پەرتووکە بۆ چ ئەوانە لە یەکتر جیاواز ناکەیەوە؟ دانەیەکیان چاپ بکەو لە ناویدا بۆ پەرتوورکی دووەم پروپاگەندە بکە، پاش دەربازبوونی دوانزە مانگ هی دووەم چاپ بکە. ئامانج ئەوەبوو چەند بابەتێك بە چۆنایەتیەکی باشەوە بە خێرایی بخەمە ڕوو و بەردەستتان، نەمدەویست پارچە بێت و کەلێنی تێ بکەوێت، لەم لایەنەشەوە نیگەران بووم، کە هەندێك لە خوێنەران نەتوانن لە هەندێك لەم بەشانە بگەن کە بەلای منەوە لە هەمووی گرنگترە، لەبەر ئەوەی پێیان گوتووم کە لێکۆڵینەوەیەك ئەنجام دراوە، دەریخستووە کەمتر لە دە لەسەدەی ئەوانەی کریاری پەرتووکن زیاتر لە بەشێکی دەخوێننەوە سەرەتا بروام بەم ئامارە نەدەکرد، پاشان بیرم کەوتەوە، کە کەمتر لە سێ لە سەدی دانیشتوانی ئەمریکا سەربەخۆیی ئابووریان هەیە، کەمتر لە دە لەسەدیان ئامانجەکانی خۆیانیان هێناوەتەسەر کاغەز تەنها سی وپێنج لە سەدی ژنانی ئەمریکی، و (بەشی کەمتری پیاوانی ئەمریکی) لە ڕێکوپێکی جەستەی خۆیان ڕازین، لە زۆربەی ولایەتەکانی ئەمریکا نیوەی خێزان پێکهێنەرەکان ئەنجامەکەی لێك

جیابوونەوە(تەلاق)یە بەشێکی زۆر کەمن ئەوانەی وەکو هیواو ئاواتیان بووە دەژین، بۆ؟ لەبەرئەوەی ئەم کارە پێویستی بە چالاکی و تێکۆشانی بەردەوام هەیە.

جارێك داوایان لە خاوەنی نەوتی تیکساس میلیاردێر (بۆنکەرهانت– Bunker Hant) کرد، نهێنی سەرکەوتنی خۆی بۆ خەڵك بگێڕێتەوە. لە وەڵامدا گوتی سەرکەوتن کارێکی سادەیە، سەرەتا بڕیار بدە بە تەواوەتی خوازیاری چیت، بڕیاری ئەوەشت هەبێ لەکاتی گەیشتن بە خواستەکانت باجەکەی بدەیت، دواتریش ئەم نرخە بدەن، ئەگەر هەنگاوی دووەم نەهاوێژن لە ماوەی درێژدا بە ئاواتەکانتان ناگەن. ڕووی قسەم لەوانەیە کە دەزانن چیان دەوێت، و ئامادەن نرخەکەی بدەن، واتا ئەو بەشە کەمەی ئەم کارە دەکەن، نە زۆربەی ئەوانەی تەنها قسە دەکەن، بانگتان دەکەم بە یارمەتی بابەتەکانی ناو ئەم پەرتووکە وەرنە ناو ئەم گەمەیە، هەمووی بخوێننەوە ئەوەی فێری بوون فێری خەڵکی تریشی بکەن و پێی دڵخۆش بن.

لەم بەشەدا باسی گرنگی بەرچاوی کردەوەی کاریگەرم کردووە، بۆ دەست پێکردن ڕێگەی زۆر و فراوان هەیە، زۆرترینی ڕێگەکان لەسەر بنچینەی ئەزموون و هەڵەکان ڕۆنراون، زۆربەی ئەوانەی سەرکەوتنی گەورەیان بەدەست هێناوە، بەر لەوەی بەسەرکەوتن بگەن، دووبارە و دەبارە خۆیان لەگەڵ هەلومەرجەکان گونجاندووە.

هەڵەو ئەزموون زۆرباشن، تەنها نەنگییەکیان تێدایە، بەشێکی زۆر لەم سەرمایەمان دەبات کە هەموومان بە کەمی هەمانە ئەویش (کات)ە.

ئەگەر ڕێگەیەك هەبووبێ ڕەوەندی فێربوون بەئەنجامدانی کردار خێراتر کرابایە ئەگەر بکرێت ڕێگەیەکتان پێ نیشان بدەم کە بە وردی فێر ببن، ئەوانەی سەرکەوتن چیان کرد؟ ئەگەر بکرێت ئەوەی کەسان بە چەند ساڵان فێری دەبن ئێوە بە چەند چرکەیەك فێری ببن، چیتان دەکرد؟ ڕێگەو ماکێتی ئەم دروست کردنە، واتا ڕێگەی کەسانی تر بە دیقەتەوە دروست بکەینەوە، ئەوان چیان کرد تاکو لەوانە جیابکرێنەوە کە هەر بە هیوای سەرکەوتن بەسەر دەبەن؟ وەرن پێکەوە بیدۆزینەوە.

بەشی ٢

جیاوازییەك كە جیاوازی بەدی دێنێ

"لە ژیاندا نوكتەیەكی خۆش هەیە، ئەگەر شتی مام ناوەندی وەرنەگریت، زۆربەی كات باشترەكانتان بۆ دەبێت"

سامرست مونام

بەخێرایی زیاتر لەسەد كیلۆمەتر لە دەمژمێرێكدا بە شەقامدا دەڕۆیشت، كە ڕووداوەكە ڕوویدا، لە كەناری جادەكە شتێك سەرنجی ڕاكێشا، كە ڕووی وەرگێرایەوە ئیتر كات نەمابوو، تەنها چركەساتێكی بەدەستەوەبوو شتێ بكات، لۆریەكی جۆری (ماك) كە لە پێشیەوە دەڕۆیشت لە پڕ ئیستاپی گرت، ئەویش دەست وبرد بۆ ڕزگاری گیانی ماتۆڕەكەی لەسەر زگ ڕاكشاندو خزاندی، خزینێك كە تەواو نەدەبوو بەسەرەوژێری كەوتە ژێر لۆرییەكە. قەپاغی سەربانزینكە هەڵكەندرا، ئەوەی نەدەبوو ڕوویدات ڕوویدا، بەنزین ڕژاو ئاگری گرت، كاتێك چاوەكانی كردەوە، لەسەر تەختی نەخۆشخانەبوو، بە هەستەكانیدا ژان و سووتانەوە هورووژمی بۆدەهێنا، جورئەتی

هەناسەو توانای جوڵانەوەی پێ نەبوو. سووتان بە شێوەیەکی ترسناك سێ لە چواری لەشی لەپلەسێدا داپۆشیبوو، ئەوجاش دڵی بە مردن نەدا، تێکۆشا بۆناو ژیان بگەڕێتەوە و لە کارەکەیدا پێشکەوتن بەدەست بهێنێ!

لە ژیانی هەر ژن و مێردێکدا ڕۆژگارێك دێت کە تێکۆشانێکی لە ڕادەبەدەری دەوێت، کاتێك لەهەر دەرگایەك دەدەیت و ئەنجامی نییە، کاتێك ژیان زاڵمانە دێتە بەرچاو، کاتێك هەرچی باوەڕ، بەها، خۆشەویستی، لێبوردن و ئیرادەی هەمانبووە خەرجمان کردووەو وبگرە لە سنووری خۆشمان تێپەڕاندووە.

هەندێك کەس ئەم دۆخانە بە مەحاڵ دەبینن، تاکو تواناکانیان باشتر بخەنە مەیدان و لە خۆیان ڕازین. هەندێکیش کۆڵ دەدەن، تائەم سەربوردە تاڵانە لەناویان ببات.

هەرگیز بیرتان لەوە کردۆتەوە بۆ کەسانی جۆربەجۆر لە بەرامبەر ئاستەنگەکانی ژیان کاردانەوەی جۆربەجۆر لە خۆیان نیشان دەدەن؟ لە درێژایی تەمەنم بیرم لەوە کردۆتەوە، چ خواستێکە وا دەکات زۆربەی مرۆڤەکان بە شێوەیەکی دیاریکراو هەڵسوکەوت بنوێنن؟ ئەوەندەی بیرم دێتەوە هەمیشە ویستوومە تێبگەم چییە وای کردووە کە ژنان و پیاوانی دیاری کراو لە خەڵکانی تر جیاوازبن؟ بە چ هۆیەك هەندێك لەوانە ڕابەری میللەتێك دەکەن و بەسەرکەوتنی بەرچاو دەگەن؟ چۆنە کە زۆربەی ئەو مرۆڤانەی لەگەڵ ئەم هەموو بەدبەختییەی بەسەریاندا دێت ژیان بەشادومانی دەگوزەرێنن! لە کاتێکدا کەسانی تر هەن هەموو جۆرە توانایەکیان لەبەردەست دایەو ژیان بە نائومێدی، تووڕەیی، بێ چارەیی بەڕێ دەکەن. با لێرەدا داستانی پیاوێکی ترتان بۆ بگێڕمەوە تاکو جیاوازی نێوان هەردووك تیپی کەسایەتیەکە بزانن.

ژیانی ئەم پیاوە ڕوونتر دەهاتە بەرچاو، دەوڵەمەندو بلیمەت و بە هۆشە، لایەنگرێکی زۆریشی هەیە، خەریکی کاری گەشت و گوزارییە، لە تەمەنی بیست و دووساڵی کەم تەمەنترین کەس بووە لە ناو گرووپی شانۆی ناسراو بە (شاری دووەم) لە

شیکاگۆ کاری کردووە، بە زوویی وەك ئەستێرەی شانۆ لای هەموو کەسێ ناسراو لە نیۆیۆرك و پاشان لە دەیەی (١٩٧٠) بوو بە سیمایەکی دیار و سەرکەوتووی تەلەفزیۆن، پاشان بوو بە درەوشاوەترین ئەستێرەکانی فیلمە سینەماکانی ولآت، پاشان سەرگەرمی مۆسیقابوو، لەوەشیاندا ئەوەندەی جاران و بەخێرایی سەرکەوتنی مسۆگەر کرد. دەیان دۆستی خۆشەویست و ژن هێنانێکی سەرکەوتوو، و چەندین کۆشك و باڵەخانەی گەورەی لە شارەکانی (نیۆیۆرك و تاکستان مارتای) هەبوو.

وا دیاردەبوو، ئەوەی کە دەبێ کەسێك هەیبێ لە ژێر دەستیدابوو، ئارەزووتان دەکرد لە شوێنی کام لەو دوو کەسەبن؟ زەحمەتە یەکێك هەبێ ژیانی کەسی یەکەم لە هی دووەم بە باشتر بزانێ.

بەلآم با لەسەر ژیانی هەردووکیان باسەکە درێژتر بکەمەوە، یەکەمیان لە شادمانترین، بە تواناترین و سەرکەوتووترینی ئەم کەسانەیە کە پێی ئاشنام و ناوی (دەبلیو میشێل—W. Mitchell)ە، ساغ و زیندووە و لە(کێلرادۆ) دەژێت.

لەکاتی پێکدادانی ترسناکی ماتۆرەکەی تا ئێستە لە زۆربەی خەڵك خۆشتر ژیاوە. پەیوەندی لەگەڵ هەندێك لەکاربەدەستانی بەرزو کاریگەرترین کەسانی ئەمریکا هەیە. ئێستە بازرگانێکی ملیۆنێرە، لەگەڵ سووتانی دژواری دەم و چاویدا، هەوڵی دەدا ببێتە ئەندامی کۆنگرەی (سننات) ئەمریکا، دروشمی پروپاگەندەکەشی ئەمەبوو(دەنگم پێ بدە، بۆ ئەوەی تەنها کەسێکی سیما جوانی تر بۆ کۆنگرێس زیاد نەبێت) لەمرۆدا پەیوەندی خۆشەویستی لەگەڵ یەك لە ئافرەتە بەناوبانگەکانی ئەمریکی هەیە و خەریکی چالاکی خۆیەتی و بۆ هەڵبژاردنی بە قائمقامی (کێلرادۆ) لە ساڵی ١٩٨٦ خۆی پالآوتووە.

کەسی دووەمیش دەناسن، لەوانەیە کەیف خۆشی بە ئێوە بەخشی بێ، ناوی (جۆن بلوشی—John Belushi)یە یەك لە خۆشەویسترین هونەرمەندانی ئەکتەری کۆمیدی لەسەردەمی ئێمەو لە سیما هەرەدیارو ئەفسانەییەکانی دەیەی ١٩٧٠ بوو.

(بلوشی) لە توانایدا بوو ژیانی زۆر لە خەڵکان لە خۆشەویستی پڕکات ، بەڵام خۆی لە خۆشی بێبەش بوو، کاتێك لە تەمەنی سی وسێ ساڵیدا گیانی دا، پزیشکی یاسایی هۆی مردنی ئەوی بۆ بەکارهێنانی زۆری هیرۆئین و کوکائین گێڕایەوە.

هەموو ئەوانەی دەیانناسی لایان سەیرنەبوو، مرۆڤێك کە خاوەنی هەموو شتێ بوو بە شێوەیەکی توند فێری ماددە بێهۆشکەرەکان بێت، دەم وچاوێکی پف کراوی هەبوو، لە تەمەنی خۆی زیاتر نیشان دەدا، پیرو تێکشکاو دیاردەبوو، بە بەرچاوەوە خاوەنی هەموو شتێ بوو بەلام لە ناخیدا سالآنێك بوو لە هەموو شتێ بەتاڵ ببوو.

لەم نموونانە زۆرن، داستانی (پیت ستڕودویك—Pete Strudwick) تان بەر گوێ کەوتووە؟ ئەو مرۆڤەی لە کاتی لە دایکبوونییەوە دەست و لاقی نەبوو، لەگەڵ ئەوەشدا وەك وەرزشکاری ڕاکردنی دووردرێژ تا نوکە لە چل هەزار کیلۆمەتری بەڕاکردن بڕیوە.

بیر لە داستانی (هلن کلر) بکەنەوە، هەروەها لە (کندی کایتز) دامەزرێنەری ئەنجومەنی دایکانی دژ بە مەستی، لەوەختی شوفێریدا ڕووداوێکی دڵتەزێنی بۆ هاتە پێش، شوفێرێکی سەرخۆش کچەکەی خستە ژێر ئۆتۆمبیل، پاشان دامەزراوەیەکی دروست کرد. تا ئێستە گیانی سەدان و هەزاران کەسی لە مەترسی ڕزگار کردووە و پاراستووە لە لایەکی تر کەسانی وەك (کۆمریلین مۆنرۆ و ئارنێست هەمەنگوای) بێتە بەرچاوو کە بە لوتکەی ناوبانگ و سەرکەوتن گەیشتن و لەوکاتەدا خۆیان لەناوبرد.

پرسیارێکتان ڕووبەڕوو دەکەمەوە لە مابەینی ئەوەی هەیەتی و ئەوەی نییەتی چ جیاوازیەك هەیە؟ لە بەینی ئەوانەی کارێك دەکەن و ئەوانەی نایکەن چ هەیە؟ لەبەینی بەتواناو بێ توانا چ جیاوازییەك هەیە؟ بۆ هەندێك کەس بە بەدبەختی بڕوا پێ نەکراودا سەردەکەون و دەگەنە ئامانج و خۆشبەختی؟! لەکاتێکدا هەندێکی تری خاوەن هەموو جۆرە تواناکانن، بەلام ژیانیان بەکارەسات تەواو دەبێ؟! بۆ هەندێك کەس لە ڕووداوەکان ئەزموون هەڵدێنجن و کەڵکی لێ وەردەگرن؟ هەندێکی تر ئەزموونەکانی

ژیانیـان دژی خۆیـان بـەکاردەهێنن؟ لەبـەینی (دەبلیـو میـشێل و جـۆن بلوشـی) چ جیاوازیەك هەیە؟ ئـەوە چ جیاوازییەکـە لـە چلۆنایەتی ژیانـدا جیـاوازی بـەدی دێنێ؟ پرسیارێکی ئازار هێنەرە، بە درێژایی ژیانم بیری منی سەرقاڵ کردووە ساڵەکانی ژیـانم زیـاد دەبـوون کەسـانێکم بەرچـاو دەکـەوت کـە خەزێنـەی جۆراوجـۆر ،ـوون وەك کەسـایەتییە کۆمەڵایەتییـەکان کـە خـاوەنی پەیوەنـدی بـێ وێنـە لەگـەڵ دەوروبـەر و تەندروستی رێك وهێزی لەشن.

لەناخمـدا بیرکردنەوەیـەك دەورووژا، هـۆو هۆکـاری ئـەم جیاوازیـەی نێـوان مـن و هاورێیەکانم و خەڵکانی تر چییە؟ ئەگەر لەم بارەیەوە بیربکەینەوە تـێ دەگـەین بڵـێین سەرچاوەکەی لە بیروکرداری خۆماندایە. کاتێك سەرجەم بزاوتەکانمان شکست دەخۆن چی دەکەین؟ کەسانی سەرکەوتوو کەم گرفتتر نـین لـە شکست خواردووەکـان، تـەنها کۆمەلێك خەڵك هەن هیچ کێشەیەکیان نییە، ئەوانەش وا لە گۆڕستانن!

جیاوازی لە نێوان سەرکەوتن و شکان لەم ڕووداوانەدا نییـە کـە ڕوودەدەن، بـەڵکو لـەم مانـا پێدانەدایـە کـە ئێمـە کاردانـەوەمانی پـێ دیـاری دەکـەین، هـەر ئـەوەش بەدیهێنـەری جیاوازییەکەیـە (دەبلیـو میـشێل) زانـی کـە سـێ لـە چـواری جەسـتەی سووتاوە لە ئاستی پلە سێی سـووتاندا. لەدەسـت خۆیـدابوو ئـەم زانینـە بـە شـێوازی جۆراوجـۆر لێـك بداتـەوە، ئـاخۆ ئـەم زانینـە هۆکارێـك بـوو بـۆ مـردن و ناڵـەو فیغـانی هەتامەتایی، یان مانای گرتنەبەری ڕێگەی دڵخوازی تر. هەموو کاتێك بەخۆی دەگـوت: لە دواوەی ئەم ڕووداوە چارەنووسێکی شـاراوە مـەلاس دراوە، ڕۆژێـك دێـت لـە تۆڵـەی ئەوەدا ئەم جیهانە هێزێکم پێ ببەخشێ! بە ئامانجی گەورە بگەم و کار بکەمـە سـەر دەوروبەرم.

لە ئەنجامی ئەم ورەبەرزی و لێکدانەوەیە بەوبەهایانە گەیشت کەسـەرباری ئیفلـیج بوونی نیوەی جەستەی نـەك تووشـی خـەم و نائومێـدی نـەبوو، بـەڵکو پـێش کەسـانی تریش کەوتـەوە، (پیـت سـترۆدویك) بـەبێ بـوونی دەسـت و پـێ تـوانی لـە پێشبڕکێی

راکــردن ســەرکەوتن بەدەســت بهــێنێ. ئەمــەی چــۆن ئەنجامــدا؟ لــە ڕێگــەی بڕوابەخۆبوونەوە، کە هەستەکانی لە بێ ورەیی و ژان و ئازارەوە وەردەگێڕایـە سـەر بواری هێز وبوو بە وەرزشوان، بەقسەی (هنری دیوید تـورو) هـەرگیز شتێك ناگۆڕێت، ئەوە ئێمەین دەگۆڕێین.

چۆن کەسانێکی تـر بـە وردی بـە ڕێگـەی سـەرکەوتن دەگـەن؟ پرسیارێك بـووەو لێکۆڵینەوەکانمی بە خۆی خەریك کردووە.

ماوەیەك بەر لە ئێستە بۆم ڕوون بۆوە ئەوانـەی بـە ئامـانج دەگـەن هەنـدێك کـاری تایبەتی هەیە ئەنجامی دەدەن، لەوەش تێگەیشتم ئەگەر بە ووردی شـوێن پێیـەکانیان هەڵگرم بەهەمان ئامانجەکان دەگەم بڕوام پەیداکرد. چی بچێنین ئەوە دەدورینەوە!

بە واتایەکی تر، ئەگەر کەسێك هـەبێ لـە سـاتەوەختە شـوومەکاندا هـێمنی خـۆی بپارێزێ و لەبیری کەسانی دەوروبەردا بێت، ئەوسا دەتوانم بیرکردنەوەکـەی بدۆزمـەوە بزانم چۆن دەڕوانێتە ژیان، چۆن لەکاتی هەلومەرجە دژوارەکاندا جەستەو ڕۆحی خـۆی جڵەو دەکات، ئەوجا دەتوانم لەو زیاتر لە ڕووداوەکاندا بەهێزی و گەورەیی ڕۆحی خـۆم بپارێزم.

ئەگەر ژن و پیاوێـك بوونـە هـاو ژیـنی سـەرکەوتوو دوای ٢٥ سـاڵ هـەمان ئـەڤینی دەوام دەکات، دەتوانم لەم پەیوەندیە تێ بگەم و هەمان ژیانی خۆشەویستی بـۆ خـۆم مسۆگەر بکەم، ئەوەش بە پەیڕەو کردنی ئەنجامەکانی کە بەدروستی تێی دەگەم.

وەختێکم هاتەپێش دیتم کێشم زۆر زۆرە بیرم کـردەوە کـە کەسـێکی بـەژن و بـاڵا ڕێك بکەمە نموونە، بزانم ئەوان چۆن و چ دەخۆن؟ چۆن بیر دەکەنەوە و بڕوایـان بـە چ بەهێزە؟ لەم ڕێگەیەوە گەیشتمە ئەنجام، پازدە کیلۆکێشی زیادی خۆم کـەم کـردەوەو لـە بـواری پەیوەنـدی و ئابووریـدا هـەمان ئـەزموونم پـەیڕەوکرد. خـۆم کـە بـەدوای خۆشـبەختی دا دەگـەڕام شـارەزاییم لەگـەڵ زانـستێکی نـوێی پەیـدا کـرد کـە بـە (بەرنامەڕێـژی عەســەبی-وتـاری -"*N.L.P*" Neuro-Linguistic Programming)

ناسراوەو کورتکراوەکەشی (ئێن–ئێڵ– پی)یە بابەتی ئەم زانستە چۆنیەتی کارتێکردنی کاریگەرە، لە ڕێگەی وتاردان یان قسەکردن و هەر یەك لەم شێوانە کاریگەری لەسەر سیستەمی (عەسەبی مرۆڤ) دەکات، زانستەکە بابەتی ڕووبەڕووبوونەوەی پەیوەندیە خودییەکان لێك دەداتەوە.

ئەنجامی هەر کارێکمان لەژیاندا، پەیوەستە بە توانایی ئێمە لە کۆنترۆڵی سیستەمی عەصبیمان کەسانێك کە بە ئەنجامی درەوشاوە دەگەن، ئەوانەن کە پەیوەندی ڕێکەوپێکیان لەگەڵ سیستەمی عەسەبی خۆیان هەیە.

(بەرنامەڕێژی عەسەبی – وتاری) یان(ئێن، ئێڵ، پی) لە پەیوەندییەکانی خەڵك لەگەڵ خۆیان دەکۆڵێتەوە، پەیوەندیەك کە سەرچاوەی بەهێزبوونی مرۆڤە و شێوازی هەڵسوکەوتی جۆربەجۆر لەبەردەم مرۆڤ دادەنێ.

بابەتی بەرنامەڕێژی عەسەبی– وتاری، بابەتێکی تەواو و گەیەنەرو خاوەن مانایە، بەڵام ڕاستیەکی تێدا شاردراوەتەوە کە لەوانەیە بەلاتانەوە تازەبێت. لە ڕابردوودا ئەم بابەتە تەنها بە بەڕێوەبەران و خاوەن کۆمپانیا گەورەکان دەگوترایەوە.

سەرەتا کە پێی ئاشنا بووم زانیم، لەگەڵ سەرجەم ئەزموونەکانی ڕابردووم دژە. دەمبینی شارەزاییەکی (ئێن– ئێڵ– پی) خانمێکە سی ساڵ بوو جۆرێك لە (فۆبیا)ی (ترسە دەروونییەکان وەکو ترس لە تاریکی یان بەرزی) لەگەڵدا بوو بە ماوەی ٤٥ خولەك چاك کرایەوە. تینووی ئەم زانستە بووم و بڕیاری فێربوونیم دا (تێبینی/ زۆربەی ئەم چارەسەرکردنانە ماوەی زیاتر لە پێنج یان دەخولەکی زیاتر ناوێت) ئەم زانستە چوارچێوەیەکی زانستی ئەوتۆمان دەخاتە بەردەست کە فێرمان دەکات هەڵسوکەوت و دەروونی خۆمان و کەسانی دەوروبەرمان بخەینە سەرهێلێکی ڕاست و دروست، بە کورتی فێرمان دەکات چۆن مێشك و زەینی خۆمان بەڕێوەبەرین تاکو بە باشترین شێوە بگەینە ئەنجامی دڵخوازی خۆمان.

(ئێن– ئێل– پی) تەواوی ئەم شتەبوو کە بە دوایەوە بووم، ئەم زانستە کلیلێکی پێدام تاکو ئەم مەتەڵە بزانم کە بۆچی هەندێك کەس هەمیشە بە باشترین ئەنجام دەگەن.

لە نموونەی کەسێك کە بەیانی زوو لە خەو ڕادەبێ، ئاسان و خێراوپڕ لە وزەیە، بێگومان بە ئەنجامێکی باش گەیشتووە، پرسیاری دواتر ئاوا دروست دەبێ، چۆن ئەم کەسانە بە ئەنجامی دڵخوازی خۆیان دەگەن بەو پێ یەی گەیشتنە ئەنجام پێویستی بە هەنگاوهاویشتن هەیە، دەبێ بشزانین بە شێوەیەکی دیاریکراو کاری بیروجەستە، ڕابوونی خێراو ئاسان وەکو دەسکەوتێکی دەروونی، زەمینەی ئەنجامەکانیان بووە.

ئێمە هەمووومان خاوەنی سیستەمێکی عەسەبی وەکو یەکین لە هەر گۆشەیەکی دنیا یەکێك بتوانێ کارێکی بەرزیکات تۆش لێرە دەتوانی هەمان کار ئەنجام بدەی، بە مەرجێك بتوانی وەك ئەو سەرکردایەتی وردی سیستەمی عەسەبی خۆتان بکەن. ئەوە یەك لە بنچینەکانی زانستی (ئێن – ئێل– پی)یە. ئەم کارە واتا شوێن پێ هەڵگرتنی ئەوانەی سەرکەوتوون و گەڕان بە دوای ئامانجدا لەدەستەواژەیەکدا بەناوی مۆدیل سازیدا کورت دەکرێتەوە و دەناسرێت.

جارێکی تر ئەوە دووبارە دەکەمەوە هەر کارێك لە هەر شوێنی دنیا بۆ هەر کەسێك بکرێت بە ئێوەش دەکرێت، هەڵبەتە باس لەوەنیە ئەنجامی دەقاودەقی وەك ئەو مسۆگەر بکەین ئەوەندەی ئامازەیە بۆ بە ئەنجام گەیشتن.

ئەگەر کەسێك ڕاگەیاندنی وشەکان باش فێربووە ئێوەش هەمان تواناتان هەیە، کە تەنها لە ماوەی ٤ تا٥ خولەك ڕێو شوێنەکەی بزانن دەربارەی ئەم شێوازە لە بەشی حەوتەمدا زیاتر وەردەگری، ئەگەر کەسێك دەبینین توانیویەتی پەیوەندی باش لەگەڵ منداڵەکانی دابمەزرێنێ، ئەوە ئێوەش هەمان تواناتان هەیە، ئەگەر کەسێك هەیە زوو لە خەو ڕادەبێ، ئێوەش دەتوانن هەمان کار بکەن، تەنها ئەوەندە بەسە کەسانی تر بکەنە نموونەوسەرمەشقی خۆتان و بزانن ئەوان چۆن سیستەمی (عەسەبی) خۆیان

بەڕێوەدەبەن. هەندێك كار ئاڵۆزو قرنجاوترن بۆیە لاسایی كردنەوەیان كاتێكی پتری دەوێت، بە گوێرەی پێویست ورە بەرزی بۆ كارێكی بەم شێوەیە پشتیوانییەكی باش دەبێ.

لەوانەیە كەسێك ساڵانێك بێ ڕەنج و تەمەنی خۆی بە بەرزی ونزمی ژیاندا بە ڕێگەی سەخت و هەڵەدا بەسەر بردبێ، ئەمڕۆ پێویست نییە هەمان ئەزموون دووبارە بكەیتەوە، قەدبڕ دەتوانین ئەم ڕێگەیە ببڕین ئەوەی بە ساڵان بڕدرا بە ماوەی چەند خولەك یان مانگ یان لای كەم بە ماوەیەكی كەمتر لەو مرۆڤەی لە ڕابردوو بەكارهێناوە ڕێگەكە ببڕن و بە ئەنجام بگەن، دانەرانی یەكەمی زانستی (بەرنامەرێژی عەسەبی-وتاری) یان (ئێن- ئێل- پی) (جۆن گریندەر-John Grinder) و ریچارد بندلر-Richard Bandler)ن.

(گریندەر) لە زماناسە بەرزەكانی جیهانە، (بندلر) ماتماتیك زانەو لە دەرمانی (گستالت-Gestalt) و لە كۆمپیوتەریش شارەزایە، هەردووكیان بڕیارياندا كە زانست و هۆش و شارەزاییان لە پێناوی ئامانجێكدا پێكەوە بخەنەكار، لاسایی كردنەوە یان نموونەگەری كردنی هەڵسوكەوتی كەسە سەركەوتووەكان وەك ئامانج بۆكارەكە دیاری كرا، بەدوای كەسانێكدا دەگەڕان كە لە شتێكدا زیاترین زانیاری هەبێ ئەویش دەربارەی چۆنیەتی بەدیهێنانی گۆڕانكاری بوو.

بەدوای بازرگانانی سەركەوتوو، پزیشكانی پایەبەرز، كەسانی تری نایابدا دەگەڕان، تاكو ئەم چەمكانە تێ بگەن كە ئەو پیشەوەرە بەرزانەی لە ساڵانی ژیانیاندا ئەزموونیان كردوون و هەڵەبوون.

ناوبانگی (بندلرو گریندەر) زیاتر بەهۆی ئەم لایەنە كارتێكەرانەوەبوو كە لەسەر ڕەفتارەكانیان دادەنا، لەم بارەیەوەیش چەند نموونەیەكتان بۆ دەگێڕمەوە.

نموونەیەك لەسەر دكتۆر (میلتۆن ئەریكسۆن-Dr. Milton Erikson) لە گەورەترین زانایانی بواری دەروون و چارەسەركردنی بە ڕێگەی هێنۆتیزم بەدرێژایی

مێژوو، نموونەکەی ترمان لەسەر (ڤیرجینیا ساتیر–Virginia Satir)ە زانای بێ وێنەی بواری خێزان ئەوەی ترمان لەسەر (گریگۆری باتسۆن-Gregory Batson)ی مرۆڤ ناسە هەردووك کەس دۆزیانەوە کە چۆن ساتێر ئەم رێگەیانەی دۆزیوەتەوە بۆ چارەسەری پەیوەندیە خێزانیەکان کە زانایانی تر نەیاندەدۆزیەوە، ئەم نموونانەیان فێری قوتابیەکانیان کردو توانیان بە پەیڕەوکردن لەم خانمە بە هەمان ئەنجامی سەرکەوتوو بگەن. سالأنێکیان بە دەستەوە نەبوو وەك ئەم خانمە تاقیکردنەوەی تێدا بکەن، لێ ئەوان هەمان تۆویان چاند و لە ئەنجامدا هەمان بەرهەمیان دوریەوە. (بندلر و گریندەر) بنچینەی خۆیان لەسەر ئەم سێ بابەتە بونیاتنا پاشان خۆیان نموونەی تریان بەرهەم هێناو فێری قوتابیانی خۆشیان دەکرد، نموونەکانیش هەمان بەرنامەرێژی عەسەبی– وتاری کە بە کورتکراوەیی پێی دەڵێن (ئێن– ئێل– پی) یە کارێك کە ئەم دوو هەڵکەوتەیە ئەنجامیاندا تەنها پێشکەشکردنی چەند رێوشوێن و نموونەیەك نییە لە پێناوی گۆرانکاریدا، گرنگی کارەکەیان لە شێوازێکی رێکو پێك و زانستی دایە کە لەرێگەیەوە بە ماوەیەکی کورت دەتوانرێت هەر جۆرە پێشکەوتنێکی مرۆڤ لاسایی بکرێتەوە.

هەردووکیان سەرکەوتنێکی ئەفسانەییان بەدەست هێنا، بەلأم زۆربەی خەڵکی بەوەندە رازی بوون تەنها فێری نموونەکانی گۆرانکاری و هەڵسوکەوت و هەستەکان ببن، نەیانتوانیوە نموونەکان بەشێوازێکی کاریگەر و جێگرو شلگێر بەکاربهێنن. جارێکی تر دەیڵێمەوە بوونی زانیاری تەواو نییە، ئەوە کارە کە بە ئامانجمان دەگەیەنێ.

دەربارەی بەرنامەرێژی (عەسەبی– وتاری) پەرتووکێکی زۆرم خوێندەوە، سەیربوو لام کە لەوە تێگەیشتم شتێکیان دەربارەی چاولێکەری ـ نموونەگەری، نەگوتووە، ئەگەر هەشبێ زۆرکەمە لای من نموونەگەری رێگەی سەرکەوتنە، واتا ئەگەر کەسێك لە دنیادا بە ئامانجێك گەیشتووە و جێگەی لێ رازی بوونی منیشە، دەتوانم بە

هەمان ئامانج بگەم، تەنها دۆزینەوەی ڕێگەیەکی دەوێت بۆ چاولێکردنی سەرکەوتنی ئەوان.

بۆگەیشتن بە ئامانج چۆن هەنگاویان نا، چۆن مێشك و جەستەی خۆیان ڕێکخست؟ تا بەوە بگەن کە ئێوە پێتان گرنگە، ئەگەر دەتانەوێ دۆستێکی شیاوترین، دەوڵەمەندترین، باوك یان دایکێکی باشترین، وەرزشکارێکی چاکتر یان بازرگانێکی سەرکەوتوو، ئەوەندەبەسە نموونەیەك (سەرمەشق) بۆخۆشبەختی خۆتان پەیدا بکەن.

ئەوانەی دنیا دەهەژێنن، هونەرمەندانی چاولێکەرین، خاوەنی هونەرێکن کە بە پەیڕەوکردنی ئەزموونی کەسانی تر تەنها ئەزموونەکانی خۆیان لە ڕادەی توانای خۆیاندا پەرەپێ دەدەن، دەشزانن چۆن لەم سەروەتە کەڵك وەردەگرن کە بە گوێرەی پێویست بە کەسێك نەدراوە، ئەویش (کات)ە و بە هەدەری نادەن. لەڕاستییدا ئەگەر لیستی فرۆشراوترین پەرتووکەکانی ئەمریکا کە لە گۆڤاری (نیوز ویك) چاپ وبلآودەبنەوە تەماشا بکەین، لەوە تێدەگەین کە زۆربەی ئەوانەی لە سەرەوەی لیستەکەدان ماکێتێکیان بۆ بە ئەنجام گەیاندنی باشترین و کاریگەرترین کارەکان پێشکەش کردووە.

دوایین پەرتووکی (پیتەر دروکێر—Peter Drucher) بەناوی (نوێ بوونەوەو سەرەتاخوازی—Innavotion And Entrepreneurship) کە تیایدا چۆنیەتی دەستپێکردنی کاری تایبەتی لەلایەن (کەس)ەوە بە کورتی ئاماژەی پێ دراوە ئەوە ڕوون دەکاتەوە کە بەدیهێنەرانی قۆناغی نوێ خاوەنی ئیرادەی خۆیانن دەست هاویشتنە کارو گرتنەبەری ڕێگەی تازە پێویستی بە هێزی سەرسورهێنەر و سحراوی نییە، ڕێکوپێکی کە دەکرێت فێری ببن داهێنراوە نەك بۆماوەیی مابێتەوە.

لەوانەیە ناوی ئەم نووسەرە بۆ هەندێکتان ناسراوبێت، لەبەر ئەو شارەزاییەی لە چۆنیەتی نموونەگەریدا هەیەتی، وەك یەك لە پایەدانەرانی بەڕێوەبردنێکی نوێ ناسراوە کتێبەکەی (بەڕێوەبەری یەك دەقیقەیی—The one minute Manager)

نووسینی (کێنێس بلانکارت- Kenneth Blanchard) و (سپێنسەر جۆنسۆن- Spenser Janson) دەربارەی بەڕێوەبردنی پەیوەندییەکان وشێوە سادەو ساکارەکانی بەڕێوەبردنیانە، ئەم پەرتووکە لەسەر بناغەی نموونەگەری چەندین لە نایابترین بەڕێوەبەرانی ولآت نووسراوە.

دەربارەی نموونەگەری کۆمپانیا سەرکەوتووەکانیش کتێبی (بەدوای خۆشبەختی- In search of Excellence) لە نووسینی (تۆماس. ج. پیتەرز- Thomas. J. peter) و (ڕۆبێرت.هـ. واتەرمان- Robert H. Waterman) نووسراوە.

مۆدیلێکی تازە بۆ تێڕوانینمان لە پەیوەندیەکان لە کتێبی (پردێك بەرەو هەتا هەتایی- Beidge Across Forwer)دا نووسراوە.

پەرتووکی نموونەیی زۆرن، ئەمەی بەردەستیشتان لە زۆرلە نموونەکان هەڵهێنجراوە دەربارەی چۆنیەتی بەڕێوەبردنی زهن و جەستە و چۆنیەتی پەیوەندی لەگەڵ (ئەویتر) بۆئەوەی نیشاندەری ڕێگەیەکی ڕوون بۆ سەرکەوتنی هەمووان بێت.

ئاملنج ئەوەیە هەم خۆتان چۆنیەتیەکە فێر ببن و پەرتووکەکەش هاوکارتان بێت. دەتوانین گۆڕانکاری لە ڕەفتاری سەگیشدا بکەین و فێری بکەین. دەکرێت هەمان نموونە لەسەر مرۆڤیش تاقی بکرێتەوە.

ئەوەی لەم پەرتووکەدا ئامانجی منە ئەوەیە فێری چۆنیەتی سازاندن و ڕێکوپێکی و چوارچێوەو سیستەمی تایبەتی بکرێن، تاکو بە یارمەتی ئەوە بتوانن سەرکەوتن و خۆشبەختی کە لە هەر شوێنێ، چاوتان پێکەوت لاسایی بکەنەوەو ئێوەش پیایدا دەربازببن.

لەم پەرتووکەدا گرنگترین ڕێوشوێنەکانی بەرنامەڕێژی عەسەبی - وتاریتان فێر دەکەم ئامانجیشم هەر ئەوە نییە ئێوە ببنە زانای (ئێن- ئێڵ- پی)، بەڵکو دەمەوێت نموونەگەربن.

دەخوازم هەموو کاتێك لە باشترین شێوەکانی خۆشبەختی کەڵك وەربگرن و لە ڕێگەی زانینی و وەچنگ هێنانەوە بیکەنە هی خۆتان.

ئێوە وابەستەی ڕەهای هیچ یەك لەم سیستەمانە نابن، بەڵکو دەبیٚ بەردەوام بەدوای ڕێگەی تازەو کاریگەرەوە بن کە ئەنجامی باشتان دەست دەخات، بۆ نموونەگەری سەرکەوتن و خۆشبەختی دەبیٚ وەك لێکۆڵەرەوەیەك تێبکۆشن بۆ بەدەست هێنانی سەرەداوێك یان شوێن پێیەك، جا بەدوایدا بچن تا ئەو شوێنەی کە خۆشبەختی یە.

باشترین فیشەك هاوێژانی (ئۆردوی ئەمریکا)م بە ڕێگەی دۆزینەوەی نموونە وردەکانی نیشانەگرتن و ئاراستە گرتنی پێشکەوتووەوەوە بە دەمانچە ڕاهێناوە، بە ڕێگەی چۆنیەتی بیرکردنەوە مامۆستایانی شارەزای کاراتەم ڕاهێناون. لەگەڵ وەرزشکارانی لێزان و قارەمانانی ئۆلۆمپیك هاوکاربووم، ئەنجامی کارەکانی هەموو ئەوانەم بەرەو باشتر بردووە. کاتێك ئەم مرۆڤانەم دەبینی کە باشترین کۆردیان بە دەست دەهێنا، شێوەی کارکردنی ئەوانم بە وردی نیشانی ئەوانیتر دەدا، تاکو بتوانن لەکاتی پێشبڕکێدا بە هەمان شێوە ئەنجام بەدەست بهێنن. لایەنێکی گرنگی پیٚ سەرکەوتنەکانمان لەوێوە دەست پیٚ دەکات کە زۆربەی فێربوونەکانمان لەسەر بنچینەی سەرکەوتنەکانی کەسانی سەرکەوتوو دابنێین.

لە دنیای بەرینی تەکنەلۆژیای ئەمڕۆ یان لە زانستی کەمپیوتەرەوە بگرە هەموویان لەسەر بناغەی دۆزینەوەکانی پێشوویە ئەو کۆمپانیایانەی کە سەیری ئەزموونەکانی پێش خۆیان ناکەن و ئاگایان لە دوایین زانیاریەکانی پەیوەست بە بوارەکەیان نییە بەرەو تێشکان و فەوتان دەچن.

لەلایەکی دیکە هەلسوکەوتەکانی مرۆڤ لە زۆر بواردا هەر بە گوێرەی بیروزانیارییە کۆنەکان بەڕێوەدەچن، تا ئێستەش بۆ تێگەیشتن لەکاری مێشك و چۆنیەتی

هەڵسوکەوتەکان لە تێگەیشتنی سەدەی نۆزدە سوود وەردەگیرێت، فێربووین بۆ هەر دۆزینەوەیەك مۆرکی خەفەتی پێوە دەلکێنین بۆیەش لەگەڵیدا خەمبار دەبین.

لە ڕاستییدا چەندێك لە دەستەواژەکان خۆیان دەبنە هۆی دۆزینەوەی نوێ، لەم کتێبەشدا ئەم شێوازانە فێر دەبن کە هەر کات لە بەردەستتاندا دەبن، جۆرێکن بۆ بەدیهێنانی ئامانجەکانتان بەکاریان بهێنن.

(بندلرو گریندەر) لەوە تێگەیشتن دەبێ مرۆڤ، بۆ گەیشتن بە سەرکەوتن و خۆشبەختی هەمەجۆر پشت بە سێ بنچینە ببەستێ. لە ڕاستییدا ئەمانەش سێ جۆر لە بزاوتی فکری یان جەستەیین کە بەدیهێنەری جۆری دەسکەوتەکانمانن.

هەر ئەوانە وەك سێ دەرگا بهێنە بەرچاوت کە بەرووتدا ڕووەو ژوورێکی میوانداری بەشکۆ والا دەبن.

دەرگای یەکەم: "سیستەمی بڕواکانی– Belief System" (کەس)ە نیشاندەری ئەوکارانەی کە دەتوانی یان ناتوانی ئەنجامیان بدەی دەکەوێتە سەر بڕوای مرۆڤ کە پێی باوەڕەو کارەکە بە مومکین یان نامومکین دەخاتە ناوخەیاڵییەوە.

پەندێکی کۆن دەڵێت: (ئەگەر بڕواتان وابێت کە دەتوانن کارێك بکەن، یان ئەگەر لەو باوەڕەدا بن کە ناتوانن ئەو کارە ئەنجام بدەن، بەهەردووك باردا (ڕاست) تان بیرکردۆتەوە، ئەم گوتراوە تاڕادەیەك ڕاستە لەبەر ئەوەی پەیداکردنی بڕوایەك لەسەر نەتوانین بۆ ئەنجامدانی کارێك پەیامێکەو بە بەردەوامی دەینێرنە سیستەمی (عەسەبی) خۆتان و ئەوەشە تواناتان بۆ گەیشتن بە ئامانج سنوردار یان تەفرو تونا دەکات. لەلایەکی ترەوە ئەگەر بە بەردەوامی لە ئەنجامی بڕواتان پەیامی ڕێکوپێك بدەنە هەمان سیستەمی (عەسەبی) خۆتان کە دەتوانن کارێك ئەنجام بدەن، ئەوە مێشك ئەم دەستوورە وەردەگرێت کە هەلومەرجی پێویست بۆ سەرکەوتن دەڕەخسێنێ.

لەم سۆنگەیەی سەرەوە، ئەگەر لایەنی بڕواکانی کەسێك بکەنە نموونەی خۆتان ئەوە توانیوتانە هەنگاوی یەکەم هەڵگرن و کارێك بکەن کە ئەو کردوویەتی و بەهەمان ئەنجامی جێگەی ڕەزامەندی بگەن. (لە سەر بابەتی سیستەمی بڕواکان لە بەشی (٤)دا زیاتر دواوین).

دەرگای دووەم کە دەبێ بیکەینەوە لەسەر بابەتی چوارچێوەی فکری (Mental **Syntax**) مرۆڤــە. چــۆنیەتی بیرکردنــەوە، چــۆنیەتی شــێوەپێدانی بــیروراو ئەندێـشەکانە. چـۆنیەتی بیرکردنــەوە وەك ژمــارەی نهــێنی وایــە، ئەگــەر ژمــارەی تەلەفۆنێك (٧) نمرە بێ هەتا هــەر هــەموویان بــە تــەرتیب لێنــەدەیت پەیوەندییەکەت وەگیرناکەوێت.

سـوودوەرگرتن لـە مێـشك و سیـستەمی عەسـەبی کـە دەتوانرێـت بـۆ سـەرکەوتن بەکاریگـەرترین شـێوە سـوودیان لێوەربگرێـت، خـاوەنی هــەمان حاڵەتـە، لـە بـارەی پەیوەندییەوە هەردووك دۆخ وەك یـەك وان. چـەندێك لـە خـەڵك نـاتوانن لـە مەبەسـتی یەکتر تێبگەن و پـەیوەنـدی گـرێ بـدەن، لەبەرئـەوەی هەریـەك لـە ئێـوە لـە ڕەمزێکـی تایبەتی سوودوەردەگرێت و خـاوەنی چوارچـێوەیەکی فکـری جیـاوازە، ئەگـەر بتـوانی ئەم ژمارانە کەشف بکەیت لە دەرگای دووەم چوویتە ژوورەوەو توانیوتـە نموونەگـەری و هــەروەها کـۆپی باشـترین دەسـتکەوتەکانی کەسـانی تـر بکـەیت و (لـە بەشـی ٧ دا چوارچێوەی فکری شی دەکەینەوە".

دەرگای سێهەم کردارە جەستەییەکانە (Physiology)، جەسـتە و ڕووح گرێـدراوی یەکترن، چۆنیەتی هەناسەوەرگرتن و دانەوە، خۆرێکخستن، گۆڕینی سیمای دەموچـاو، چۆنیەتی چاودێری جەستە، سروشتی و جووڵـنـەوەکان، ئەوانـە خولقێنـەری ڕەفتـاری دەروونی تۆ و هەروەها دەروونی تۆش خولقێنەری ئەو ڕەفتارانەیە کە ڕۆژانـە نیـشانی

دەدەی، "لە بەشی (٩) کردارەکانی جەستەی زیاتر خراونەتە بەر تیشکی لێکۆڵینەوە".

ئێمە هەموو کاتێك بە کردەوە نموونەگەری پەیڕەو دەکەین، منداڵێك چۆن فێری قسەکردن دەبێت؟ وەرزشکارێکی لاو چۆن لە وەرزشکارێکی بە تەمەنتر فێردەبێت؟ بازرگانێکی سەرکەوتنخواز چۆن بڕیاردەدات و کارەکانی ڕێکدەخات؟ با نموونەیەکی سادەتان دەربارەی نموونەگەری لە جیهانی ئابووری بۆ بهێنمەوە، ڕێگەیەك کە زۆربەی کەسان پارەی لێوە پەیدادەکەن من ناوی دەبەم "شوێن هەڵگرتنی سەرکەوتووان" ئێمە لەسەردەمێکدا دەژین کە یەك دەستی و پایەداری فەرهەنگمان پێویستە، لەم سۆنگەیەوە کە بەرنامەیەك کە لە هەر گۆشەیەکی دنیا ئەنجام بەدەستەوە بدات دەکرێت لێرەش وابێت.

ئەگەر کەسێك پسکیت یان چوکلێتی لە گۆشەیەکی (دیترویت) دروستکرد، دەگونجێ هەمان کار کە بازاڕێکی باشی هەیە لە گۆشەیەکی دالاس سەرکەوتن بەدەستبهێنێ. زۆر کەس بەدوای کاری بازرگانیدا دەگەڕێن، دەیانەوێت بزانن لە شارێکی دیاریکراودا چ کەسێك کارێکی بازرگانی کردووە، ئەوکاتە هەمان کار لە شارێکی تر دەخەنەگەڕ. بۆیە یەك لە ڕێگەکانی سەرکەوتن ئەوەیە کە سیستەمێکی سەرکەوتوو پەیدابکەیت، هەمان سیستەم دروستبکەیەوە، لەبەرئەوەی زانیارییەکانی پەیوەست بە سیستەمی یەکەمتان لایە، لەوانەیە کارەکە باشتر ئەنجام بدەی، گەورەترین نموونەگەرانی دنیا یابانییەکانن.

سحرو نهێنی بەرزی ئابووری یابان لە چیدایە؟ بەدیهێنانی پرشنگدار؟ هەندێك جار ئا، ئەگەر مێژووی پیشەسازی بخوێنینەوە، دەبینین لە بیست ساڵی ڕابردوودا، بەشێکی کەم لە بەرهەمە گرانبەهاو هونەرییەکان، دەستپێکردنیان لە یابان بووە، لە شوێنی تر دروستکراون، ئەوان بیرەکە وەردەگرن و بە دیقەتێکی زۆرەوە،

نموونەگەرای لەسەر دەکەن، بەشە باشەکانی دەهێڵنەوە، خراپەکان لادەبەن و باشتری لە شوێن دادەنێن.

پیاوێك بەناوی (عەدنان محەمەد خاشوقی-Adnan Mhamad Khashoggy) هەیە، زۆر کەس بە ساماندارترین کەسی دنیایان دەزانی، چۆن بەم سەروەتە گەیشت؟ زۆر ئاسان، نموونەی وەك ڕاکفلرو فورگانی کردە سەرمەشق، چاوی لە دەوڵەمەندە بەرزەکان کرد، سەرەتا هەرچی لە سەریان نووسرابوو خوێندییەوە، لە بیرو ڕاکانی کۆڵییەوە پاشان پەیڕەوی لە شێوە ژیانی ئەوان کرد، لە هەلومەرجێکا، کە زەحمەت بوو مرۆڤ خۆی لە بەرامبەر بگرێت، لە هەلومەرجێکی تێکشکێنەردا، چۆن "دەبلیو میشێل" توانی بەرگە بگرێت و خۆی بگەیەنێتە لووتکەی سەرکەوتن لە نەخۆشخانە گوێیەکانی بۆ ئەم داستانە کردبۆوە، کە هاوڕێکانی دەربارەی ئەو کەسانەیان بۆ دەگێڕایەوە، کە کۆسپی گەورەیان لەسەر ڕێگەی خۆ ڕامالیوە، سەرەنجام نموونەی سەرکەوتووانەی کارە ئەنجامدراوەکانی لە بەردەست بوو، کە بەهێزتر بوون لە ڕووداوە ناخۆشەکە. جیاوازی لە نێوان مرۆڤە سەرکەوتوو و سەرنەکەوتووەکان لە بوون و نەبوونی ئەوەدا نییە کە هەیانە، بەڵکو لە وەبەرچاوگرتنی ئەزموون و تواناکاندایە، تێڕوانینیان چۆنەو چی دەکەن؟ هەر بەم نموونەگەراییە خێرایە بوو توانیم ئەنجامی سەرکەوتووانە بۆ خۆم و دەوروبەرم بەدەستبخەم، بەردەوامیم بەم شێوازەدا و هەموو کاتێك لە بیرکردنەوەی ئەو کاردابووم کە ئەنجامی باش بەدەستەوە دەدات. خەرمانێك یان نموونەگەلێك لە شێوازێك کە من ناوی دەنێم "باشترین شێوازەکانی ئەنجامدانی کار" ناو ئاخنی ئەم پەرتووکەیە، لەم سۆنگەیەوە ئەوەتان بۆ زەلاڵ تر دەکەم، کە ئامانجم ئەوەنییە ئەو نموونانە فێربن کە لەم پەرتووکەدا هاتوون، بەڵکو خۆتان بەرنامەو ئامانج بۆ خۆتان دابڕێژن، باوەڕ بە هیچ گۆلمە کلیلەیەك مەهێنە، خۆت کلیل دروستبکە و فێری دروستکردنیان بن وەك پرۆسەیەکی بەردەوام "جان گریندەر" فێری کردم کە باوەڕێك بە تەنها لە سەدا سەد نەکەنە پێوەر، دەنا ڕۆژێك بابەتێك دێتە

بەردەممان کە لەگەڵ ئەم باوەڕە یەك ناگرێتەوە، (بەرنامەڕێژی عەسەبی ـ وتاری) ئامرازێکی بەهێزە، تەنها ئامرازە!! تاکو لە ڕێگەیەوە چۆنیەتی، وەرگرتن، ئامانج و تێڕوانین بەرجەستەبکەی. بەرنامەی کەسانی تر هەموو کاتێك بۆ تۆ بوز ناخوات.

نموونەگەرایی "بوو"ێکی تازە نییە، نموونەگەرایی واتا شوێنکەوتەی سەرکەوتووان، داهێنەرانی گەورە شوێنکەوتنی، شوێنکەوتووانی سەرکەوتوو، هەر منداڵێك لە جیهاندا بە پەیڕەوکردن لە نموونەگەرایی دەورووبەری دێتە سەر شانۆی ژیان.

کێشەیەك کە لە بەردەممان ڕاست دەبێتەوە، هەڵبژاردنی نموونەکانە بەبێ وردبوونەوەو ساغکردنەوە، بەڕێکەوت هەر پارچەیەك لە شوێنێ وەردەگرین، دوایی تێدەگەین کە بەشێکی گرنگمان لەبیرکردووە.

پاشان دەزانین بەشێك لەو نموونەنانەی ئێمە وەرمانگرتوون خراپ و بەشێکی باشن، دەمەوێت کەسێك کە ڕێزی لێدەگیرێت بە نموونە وەربگرین، پاشان تێدەگەین کە نازانین چۆن وەك ئەو کارەکان بەڕێوەبەرین، ئاوایی بۆ سوودو ئەزموون هەڵێنجان لە کۆی هەموو کایەکان سەرەنجامێك بەدەستەوە دێت، کە پێی دەڵێن "خۆشبەختی".

ئەم پەرتووکە ڕێگەتان نیشاندەدات بە وردبینی و سەرکەوتووانە نموونەگەرایی بکەن و باشتر لەو کارانە تێبگەن کە ڕۆژانە ئەنجامی دەدەن.

سەرچاوەو بەرنامەو ئامانجەکانی دەورووبەرمان زۆرن، گرنگ چۆنیەتی بیرکردنەوەوەو دەستپێکردن و بەدواداچوونی نموونە سەرکەوتووەکانە، ئەگەر کەسێك کارێکی بەرزی ئەنجامدا دەستبەجێ بیرتان بۆ ئەوە بچێت، "چۆن بەم ئەنجامە گەیشت" خوازیارم هەمیشە بەدوای خۆشبەختیدا بڕۆن. بابەتێکی تر کە دەمەوێت پێی بزانی کاردانەوەی جۆراو جۆرمانە لە بەرامبەر ڕووداوو پێشهاتەکاندا، ئاخۆ؟

لەسەر چ بناغەیەك بەدیدێن؟ وەرن لێکۆڵینەوەکانی خۆمان لەم بارەیەوە درێژو قـووڵ بکەینەوە.

بەشی ٢

"هێز"ێك کە لە حاڵەتی رۆحی پەیدادەبێ"

"شادومانی یان خەمناکی، خۆشبەختی یان چەرمەسەری، ساماندراری یان هەژاری، بەرهەمی زەینی خۆمانە"

ئەدمۆند سپێنسەر

ئایا هەستتان کـردووە تـا ئێستە کارەکانتـان بـە خۆشـی بـەرەو پـێش دەڕوات و هەڵەیـەکیان تێـدا نییـە؟ کاتێـك هـەموو شـتێك بـاش بەرێوەدەچێت، بـۆ نموونـە، لـە پێـشبڕکێی یـاری (تێـنس)دا کـە هـەر لێـدانێك نمرەیـەکتان بـۆ پەیـدادەکات، یـان لـە کۆبوونەوەیەکی بازرگانیـدا بـۆ هـەر بابـەتێك کـە بـەرەو ڕووتـان دەبێتـەوە وەڵامێکـی ئامادەتان پێیە؟ یان هەندێك جار کـاری قارەمانانـە ئەنجامـدەدەن، کارێـك کـە پێتـان وانەبوو لە تواناندایە؟ لەوانەیە پێچەوانەکەشی ڕوویدابێ.

وەك دەڵێن نەهاتی بوو بێت و ڕۆژێك کارتان بەرەو خراپی چووبێ، لە کاتێکدا هەر ئەم کارە چەندین جاری تر باش بەڕێوەچووە. جیاوازی هەردووك حاڵەتەکە لە چیدایە؟ تۆ هەمان کەس و خاوەنی هەمان سەرچاوەیت، بۆ ڕۆژێك شانس یاوەرو ڕۆژێك یاخی؟ ڕۆژێك ئەنجامی باش و ڕۆژێك خراپ دەبێ؟ بۆچی باشترین قارەمانانی وەرزش هەندێك جار ئاستێکی زۆر بەرز دەنوێنن؟ جاری واش هەیە یەك تاکە گۆڵیان پێناکرێت؟. جیاوازی هەردووك حاڵەتەکە لە چۆنیەتی حاڵەتی جەستەو، مێشکت دایە، هەندێك حاڵەتی وزەگەیەنەرو هەندێك تاقەت پڕوکێنن، بڕوابەخۆبوون، عەشق و توانای دەروونی، هەستکردن بە شادومانی، هەڵسووڕان و باوەڕ جووڵێنەرو پێگەیەنەری تواناکانی مرۆڤن، گێژبوون، ترس و دڵەڕاوکێ، خەم و کەسەرو نائومێدی، مرۆڤ بێ توانادەکەن. هەموومان هەندێك جار خراپ و باش دەبین، بۆ نموونە، دەچیتە چێشتخانەیەك خزمەتکارەکە بەبێتاقەتی دەپرسێت "چیت دەوێت!" ئایا ئەمە شێوەی قسەکردنی هەمیشەیی ئەوە؟ لەوانەیە سەختییەکانی ژیان ئەم حاڵەتەی لەودا کردبێتە شێوەیەکی بەردەوام! بەڵام زیاتر پێدەچێت ئەو ڕۆژە کارەکەی جیاواز لە ڕۆژان بوو بێت؛ یان چەند مووشتەرییەك سەرودڵیان گرتبێ، واتا کەسێکی خراپ نییە، دەروونی خراپە، ئەگەر دەروونی بگۆڕێ ڕەفتاریشی دەگۆڕێت.

دەروونناسی کلیلی تێگەیشتن و گەیشتنە بە خۆشبەختی، ڕەفتارەکانمان لە دەروونمان سەرچاوە دەگرن، دەمانەوێت زۆرترین کەڵك لە تواناکانمان وەربگرین، بەڵام زۆر جار دەروونمان ڕامان لێدەکات هەست بە بێ توانایی بکەین. لە ژیانی خۆمدا ڕوویداوە لە هەلومەرجی جیاوازی دەروونیمدا هەندێك شتم کردووە یان گوتووە پاشان بە توندی لێی پەشیمان بوومەتەوە، دوورنییە بۆ تۆش هاتبێتە پێشەوە، لە کاتێکدا کەسێك ڕووبەڕوونەوەیەکی ناشایستەت بەرامبەر دەنوێنێ ڕاستەوخۆ لە جیاتی هەڵچوونتان، ئەم هاوکێشەیەی ئاماژەم پێدا بە بیربهێنەوە، هەستی لێبوردن لە خۆتدا

بژێنەوە، هەرچۆن کەسێك کەماڵەکەی لە شووشە دروستکرابێ بەرد لە ماڵی خەڵکی ناگرێت. دواجار ئەم خزمەتکارە یان کەسانی تر دەبێ جیاوازبن لەم هەڵسوکەوتەی نیشانیانداوە، باشترین رێگە کۆنترۆڵکردنی دەروون و رەفتارەکانمانە. پێت دەڵێم بە جووڵاندنەوەی پەنجەیەکت دەتوانی دەروونت بگۆڕی، خۆشت لە رێزی کەسە چالاك و پڕ لەوزەکان دابنێت، حاڵەتێك کە بەجووڵەتان دەخات، لە سەرکەوتنی خۆتان دڵنیابن، ئەوسا جەستەتان لە هورووژمی وزە داپڕدەبێ و رووحتان لێواو لێوی ژیان دەبێت.

کاتێك ئەم پەرتوکە، لە خوێندنەو بە کۆتابهێنن، تێدەگەن لە چ حاڵەتێکی هێزو پڕ لە وزەدان، فێردەبن هەر کاتێك بتانەوێت خۆتان لە بێهێزی رزگاربکەن، لە بیرتان بێت کلیلی بەهێزی دەستپێکردن کارە. مەبەستم ئەوەیە پێتان بڵێم خۆتان ـە بارێکدا دابنێن کە ببێتە پاڵنەری کردەوەی چاك و بەجێ و پڕ لە بەرپرسیاریەتی.

لەم بەشەدا فێردەبین دەروون چییەو چ کردارێك نیشاندەدات و فێریش دەبین چۆن خۆمان حاڵەتی رۆحی خۆمان بگۆڕین. دەروون، (کۆی ملیۆنان کاردانەوەی (عصب)بییە کە لە دەروونماندا ڕوودەدەن). بە واتایەکی تر، (کۆی هەموو ئەزموونەکانمانە لە هەر ساتێك لە زەمەن)، زۆربەی حاڵەتە دەروونییەکانمان بەبێ دەسکاری ئێمە بەدیدەهێن، شتێك دەبینن و کاردانەوەکانمان ئەوەن کە لە حاڵەتی رۆحی دیاریکراودا دەبین، لەوانەیە خوودی حاڵەتەکە وزەگەیەنەر یان بە پێچەوانەوە بێت، هێزبەخش یان ئاستەنگبەر بێت، زۆربەشمان کارێکی وا ئەنجام نادەین کە جڵەوی ئەم رەوشە بکەین، یەکێك لە جیاوازییە بنەڕەتییەکانی کەسی سەرکەوتوو و سەرنەکەوتوو لەوێدایە. کەسی سەرکەوتوو دەتوانێ خۆی لە حاڵەتێکی رۆحی بەهێز دابنێت تاکو بە گوڕوتین بۆ ئامانج بچێت.

ئەوەی خەڵك دەیەوێت، جۆرێك لە حاڵەتی دەروونییە، لیستێك لەو شتانەی دەتانەوێت ئامادەبکەن، ئایا خوازیاری عەشقن؟ کە عەشق حاڵەتێکی دەروونییە،

هەستێکە بۆ خۆمانی دەگوازینەوە؟ یاخود لە دەروونماندا هەستی پێدەکەین؟ جوڵێنەرو کارپێکەرەکەش وا لە دەورووبەرمانە، بەدوای باوەڕو ڕێز بۆ دانان ئەوا خۆمان دەیان خولقێنین، ئەم حاڵەتە ڕۆحییانە لە دەروونمان هەڵدێنجین، لەوانەیە وێڵی سامان بین، ئەڵبەتە مەبەستان تەنها بەدەستخستنی کاغەزێك نییە کە بچووك و سەوزرەنگ و نەخشێنراوە، کە هەروەك مردووەکان وایە، بەڵکو ئێوە بەدوای ئەو شتانەوەن کە پارە نوێنەریەتی، عەشق، بڕوا، ئازادی و دەیان حاڵەتی تری ڕۆحی کەوا دەزانن پارە لە بەدیهێنانیاندا یاریدەدەرە.

ئەی کلیلی کردنەوەی دەرگای عەشق و شادومانی و دەرگای گەیشتن بە هێزێك کە ساڵانێکە مرۆڤ بەدوایدا وێڵە وەچنگی بخات، واتا توانای بەڕێوەبردنی ژیان، چۆنیەتی زانینی بەڕێوەبردنی فکرەکانتان ڕێگەی چۆنیەتی جڵەوی حاڵەتی ڕۆحیتان پێدەناسێنێ، بۆشارەزابوونتان بەم ڕێوشوێنە دەبێ زانیاری دەربارەی "مێشك" بزانن، هەنگاوی یەکەم ئەوەیە بزانن، چ شتێك ورە بەدیدەهێنێ. بەدرێژایی سەدەکانی ڕابردوو مرۆڤ بە دوای ئەو ڕێگەیانەدا تەی دەکات کە دەبێتە هۆی گۆڕانکاری ڕۆحی و تێگەیشتنی باشتر لە ژیان، بۆ ئەوەش ڕۆژوگرتن، پاڕانەوە، مۆسیقا، خەوی دەسکرد، سروتە دینییەکان، مادەە بێهۆشکەرەکان، خواردەمەنی و ئەڤینداری تاقی کردۆتەوە، هەریەك لەوانەی ئاماژەمان پێ دان بە نۆرەی خۆیان خاوەنی لایەنی باش یان کەوشەنێکە، سەرئەنجام ئێمە بەدوای ئەم ڕێگەیانەدا هەڵدەزنێین (پێ هەڵدەگەڕێن) کە کاریگەرو وردبینانەو سادەو ئەنجامهێنەرن.

چون ڕەفتارەکانمان بەرئەجامی حاڵەتی ڕۆحیمانە ئەوا لە کاتی ورەبەرزیماندا شێوەی پەیوەندییەکانمان جیاواز دەبێ، دواتر ئەم پرسیارە دەردەکەوێت، کام کردارانەن کارە دەروونییەکانمان دەخولقێنن، هەر جۆرە دەروونێك خاوەنی دوو بەشی سەرەکییە، بەشی یەکەم: سیمای دەروونی و هاودەمی یان شێوازی جەستەیی و چۆنیەتی بەکارهێنانییەتی، ئەوەی کە چۆن بۆ هەر کارێك گریمانەیەك بهێنینەوەو

دەربارەی دۆخێك كە لە ناویدا ئامادەییمان هەیە چی بە خۆمان دەڵێین، بە گوێرەی ئەم بەخۆگوتنە حاڵەتی رۆحی جۆراو جۆرمان دەبێت، سەرئەنجام ڕەفتارەكانمان جۆراوجۆر دەبن، بۆ نموونە ئەگەر هاوسەری ئێوە درەنگتر لە كاتی گوتراو بگەڕێتەوە ماڵەوە، چۆن لەگەڵی ڕووبەڕوودەبنەوە؟ هەڵبەتە ڕەفتارەكانتان تارادەیەكی زۆر پەیوەندی بە دەروونتانەوەیە، دەروونی ئێوەش تارادەیەكی زۆر پەیوەندی بەوەوە هەیە كە كاتێك خۆشەویستەكەتان گەڕایەوە ماڵ، هۆی دواكەوتنی لە زەینی خۆتاندا چۆن لێكدەدەنەوە، بۆ نموونە، ئەگەر كارەساتی ترافیك، خوێنبەربوون، مردن، و نەخۆشخانەتان هێنابێتە بەرچاو، هەر كە گوێتان لە دەنگی هاتنەوەی بێت بە چاوی فرمێسكاوییەوە بۆ پێشوازی دەچن، هەناسەیەكی ئۆقرە هەڵدەكێشن و لە باوەشی دەگرن و پرسیاردەكەن چی ڕوویداوە، ئەوانە ئەو ڕەفتارو كردەوەن سەرچاوە لە دەروونێك دەگرن كە ئەڤیندارە، لێ ئەگەر حاڵەتی پەیوەندی نهێنی ئەو لەگەڵ كەسێكی تر بهێننە بەرچاوتان، بەردەوام لەگەڵ وێناكردنیدا بەخۆتان گوتبێتەوە تەنها لەبەر ئەم هۆیە لە كاتی هاتنەوە دووردەكەوێتەوە، لە بەرامبەر من و هەستەكانم خەم ساردە، لەم حاڵەتەدا ئەگەر گەڕایەوە بە شێوەیەكی تر لەگەڵیدا دەجوڵێنەوەو دەرگیری ئەمەش دەبن، سەرچاوەكەی لە حاڵەتی رۆحیتاندایە، لە حاڵەتێك كە توورەبوون لە ئارادابێ یان مرۆڤ هەست بە ئازار بكات، ڕەفتارەكانی مرۆڤ دەگۆڕدرێن هۆكارێكی تر هەیە بگرە لەوەشیان گرنگترو بەهێزترە و دەبێتە هۆی ئەوەی دنیای دەوروبەرمان بە شێوەیەكی تایبەتی ببینین و لە بیرەوەرییەكانماندا بەرجەستەی بكەین، ئەویش چۆنیەتی سوودوەرگرتنە لە هۆكارو هەلومەرجە فیزیۆلۆژییەكان و هێزە جەستەییەكان، شتگەلێكی وەك هێزی ماسولكەكان، جۆری خواردن، شێوەی وەرگرتن و دانەوەی هەناسە، ڕووخسار و حاڵەتی تەواوی ماددە كیمیاوییەكانی خوێن كارتێكردنی بەرچاویان بەسەر دۆخی دەروونمانەوە هەیە.

خەیاڵ و چۆنیەتی دەروونی و هەروەها دۆخی فیسیۆلۆژی و جەستەییەکانمان، پەیوەندی ڕووبەڕوویان لەگەڵ یەکتر هەیە، هەر هۆکارێك کە بەسەر ئەویترەوە کاریگەربێ، بێگومان بە هەمان شت کاریگەر دەبێتەوە، بەو پێیەیە کە گۆڕانکاری دەروونی هەم لەسەر دۆخی دەروونی و هەم لەسەر کارە جەستەییەکانمان کارتێکەر دەبێت.

هەرکاتێك هاوسەر یان منداڵ یان هەریەك لە خۆشەویستانمان لەو کاتەی کەدیاریکراوە درەنگتر گەڕایەوە، ئەگەر ڕووح و دەروونتان گونجاو و بە توانا بێ، گریمانەی کارەساتی ترافیك یان قەرەباڵغی ڕێگەو بان لە بەرچاوبگرن، جۆرێك لە ئێوە دیاریدەکات بە بارێکی تردا، ئەگەر خاوەنی جەستەیەکی لێدراو یان شەکەت و ماندووبن، هەستی ئازار چەشتنتان هەبێ یان ئاستی شەکری خوێنیان دابەزیبێ، ئەوە لێکدانەوەکانتان بە ئاراستەیەکدا دەچن کە هەستی خراپ و دژوارتان تێدا بەدی دەهێنن.

بیربکەنەوە کە جەستەتان، تەندروست و پتەو بە زەوق و شەوقە، دنیا هەر بە هەمان شێوە دەبینن کە بە داهێزراوی و ماندوویەتی دەیبینن؟ بێشك تێڕوانین و تێگەیشتنتان بۆ دنیای دەرەوەو دەورووبەرتان کار دەکاتە سەر چۆنیەتی تونا جەستەییەکانتان، هەروەها لێکدانەوەی ناخۆش و دژوارتان بۆ حاڵەتەکانی دنیای دەرەوەتان بۆ جەستە تەشەنج و برك و ژانی پێوەیە، هەردووك هۆکاری دەروونی و جەستەیی بە هەمیشە لەگەڵ یەکتر لە پەیوەندی کارتێکردن دان و کۆی ڕۆحیەتی ئێمە پێکدەهێنن، کارە دەروونییەکانمان خوڵقێنەری ڕەفتارەکانمانن لێرەیە کە پێویستە بۆ کنترۆڵی ڕەفتارەکانمان دەبێ کردارە دەروونییەکانمان کۆنترۆڵ بکەین و بۆ کۆنترۆڵی دەروونیش دەبێ بە وریاییەوە بۆچوونەکانمان و سیمای دەروونی و هەروەها حاڵەتی جەستەیی خۆمان کۆنترۆڵ بکەین، بۆ چرکەساتێك ڕای دابنێن

دەتوانن لە هەر کاتێکی بخوازن و حەز بکەن بەوشێوەیەی دەتانەوێت لە سەداسەد ڕۆحیەتی خۆتان جڵەوبکەن.

پێش ئەوەی بتوانین ڕێگەیەك بۆ ئەزموونەکانی ژیانمان دەستنیشان بکەین دەبێ بزانین کە ئێمە چۆن و بە چ شێوەیەك کارەکانی خۆمان هەڵدەسەنگێنین، مرۆڤ وەك هەر ئاژەڵێکی تری شیردار بە ڕێگەی چەندین ئەندامی هەستیاری خۆی زانیاری لە دەوروبەری وەردەگرێت، ئێمە خاوەنی (پێنج) هەستین بە ناوەکانی (تامکردن، بۆنکردن، بینین،، بیستن، بەرکەوتن.) زۆربەی ئەو بڕیارانەی کار لە هەڵسوکەوتمان دەکەن لەسەر سێ هەستی (بینین، بیستن و بەرکەوتن) لامان پەیدا بن.

کۆئەندامە تایبەتییە هەستیارەکانمان، کارتێکردنی جوڵێنەری وەرگر بۆ مێشك دەگوازنەوە، ئەویش لە ڕێگەی بژاندن (تعمیم) و گۆڕین (تحریف) و سڕینەوە (حذف)، ئەم پەیامە "عصب" یانە دەپاڵێون و دەیانکاتە گریمانەو بۆچوونی دەروونی. سەرەنجام گریمانەی دەروونیتان یان بە مانایەکی تر لە واقعدا ئەزموونەکانتان بۆ واقع، ڕێك ئەو شتە نییە کە ڕوویداوە، بەڵکو گریمانەیەکە لە ڕەنگی جۆرێك لە کەسایەتی ئێوە کە بە خۆتانەوە شەتەك داوە.

مرۆڤ ناتوانێ بە وریایی لە سەرجەم پەیامەکان کە ئەندامە هەستیارەکان ڕەوانەی دەکەن کەڵك وەرگرێت، ئەگەر هەزاران جوڵەی تەنها دەستی چەپ و دەمارەکانی و لەرینەوەی پەردەی گوێمان هەست پێکردبا لەوانەیە بە تەواوی شێت بووبایین، لێرەیە کە گوتمان مێشك ئەم زانیارییانە دەپاڵێوێت کە پێی دەگەن، تەنها چەند بەشێك کە پێویستیەتی یان لەوانەیە پێویستی بێ هەڵدەگرێت. کارێك دەکات شعوری ئاگاو وشیاری مرۆڤ ئەوەی هەڵگیراوە نەهێنێتەوە بەرچاو، ئەم پاڵاوتنە سەرچاوەی جۆراوجۆرییەتی تێگەیشتنی مرۆڤەکانە دوو کەسیەتی دەتوانن ڕووداوێکی ترافیك ببینن یەکیان لەوانەیە بە بیستن و گوێ لێبوونی ڕووداوەکەو دەنگێك کە لێوەی بەرزبۆتوە کاریگەربووبێ، ئەوی دیکەیان بە دیتنی ڕووداوە کە هەر یەکەیان لە

دەلاقەیەکەوە سەیری دەکات، بە پلەی یەکەم حاڵەتی جەستەیی هەریەکەیان بۆ تێگەیشتن لەم ڕووداوە جیاوازە لەوانەیە یەکیان گرفتی دیتنی هەبێ ئەوەکەی تر چاوەکانی دەلەدەبن، ئەگەر یەك لەوانە پێشتر دووچاری ڕووداوی ترۆمبیل بووبێ دیدگایەکی ڕۆشنتری بۆ ئەو ڕووداوە دەبێت، بە هەرحاڵ دوو کەسیەتی خاوەنی دوو بۆچوون و دیدی جیاوازن بۆ ڕووداوەکە.

هەردووکیان تێگەیشتن و بۆچوونی دەروونییان و پاڵاوتنی بەدیهاتووەکان بەکاردەهێنن، تاکو لەم ڕێگەیەوە هەندێك لە ڕووداوەکان تاقیبکەنەوە.

بابەتێکی گرنگ لە "بەرنامەڕێژی عەصب - ی وتاری"دا هەیە، (ئەلفرێد کۆرزیبسکی—Alefrd Korzibski) دەڵێت:— نەخشەی هەر دەڤەرێك جیا لە دەڤەرەکە خۆیەتی. "دەبێ سەرنج بدەینە تایبەتمەندییە گرنگەکانی نەخشەکە و لەگەڵ دەڤەری "مەبەست" دا جیاوازی هەیە، بەڵام گەر بە باشی کێشرابێ ئەوە پێکهاتەکەی بە ناوچەکە دەچێت و لەم ڕووەوە باشە".

ئەم پەیڤە ئەم مانایە دەپێکێ کە گریمانەی دەروونیمان هاوجووتی دەقاودەقی ڕووداوەکان نییە، بەڵکو ڕووداوە باسکراوەکان، بە پاڵاوتگەی بڕوا تایبەتییەکانی "کەس"دا، بەوەرگرتنەکاندا، بەبەهاکان و پێش لێکدانەوەکانیدا گوزەردەکەن، پاشان تۆماردەبن، پێدەچێت لەبەرئەوەیە ئینشتاین دەڵێت: "پێکەنینی خوایەکان ئەو کەسە خراپ دەکات، کە دەیەوێت لە ڕووی زانست و ڕاستییەوە لەسەر کورسی ناوبژیوانی دابنیشێ" لەبەرئەوەی نازانین ڕاستی شتەکان چۆن و لە کوێیە، ئەوە تەسەوراتەکانمانن لە بارەی خوودی شتەکان ئاگاداریمان پێدەدەن.

بۆچی بە جۆرێك ئەو شتانە نەهێنینە بەرچاومان کە ببێتە هۆی بەهێزبوونی ئێمەو خەڵکانی دیکە؟ کلیلی سەرکەوتن لەم کاروبارەدا جڵەوگیری و بەڕێوەبردنی دیدگاو بیرو یادەوەرییەکانمانە، بە جۆرێك هەرتم لە بارێکی بەهێزی حاڵەتی ڕۆحیمان دابنێت.

هەر ئەزموونێك لە چەند بەشی جیاواز پێكدێت، دەتوانی هەستەكان رووپێبكەیتە ئەم بەشانە، دەشبێ كەسیەتییەكی سەركەوتوو كە تەماشای لایەنە خراپ و هۆكارەكانی شكست دەكات لە ئەنجامدا لەم كارە دڵساردو تووڕەببێت، "یان بە پێچەوانەوە تەماشای هەموو ئەم لایەنانە بكات كە سەركەوتنت لە ژیاندا پێدەبەخشێ، دەكرێت بە جۆرێك لەم دەرفەتە خراپانە بڕوانین كە لە بەردەممان هەن كە ئارامی دەروونیمان پێدەبەخشێ، كەسیەتییە سەركەوتووەكان بە بەردەوامی ورەیان بەرزە، پێت وانییە جیاوازی نێوان سەركەوتوو و سەرنەكەوتووەكانیش هەر لەم شتەدایە؟ دەگەڕێینەوە سەر چیرۆكەكەی دەبلیو میشێل، ئەوەی جێگەی گرنگیپێدانە خوودی ڕووداوەكە نییە، بەڵكو چۆنیەتی لێكدانەوەی ڕووداوەكە گرنگ بوو، لە یادمان بێ كە هیچ شتێك بە شێوەی بڕاو بڕ باش یان خراپ نییە، بەڵكو گرنگ و بەهای هەر ڕووداوێك لە چۆنیەتی بۆچوونەكانماندایە.

ئێمە دەتوانین هەر شتێك بە شێوەیەك لێكبدەینەوە، دەتوانین بەشێوەیەك كە ورەمان پێبدات یان ورەمان دابڕوخێنێ لێكبدەینەوە، خۆ ئەو بە توندی سووتا بوو فەلەجیش بوو بوو، بە لێكدانەوەكانی ورەی خۆی دانەڕماند، ماوەیەك بیر لەو كاتانە بكەوە كە خاوەنی دەروونێكی بەهێزبوویت.

لە چۆنیەتی تێپەڕین بەسەر بلێسەی ئاگردا لەم ناوەرۆك و مانایە سوودوەردەگرین، ئەگەر داواتان لێبكەم هەر ئێستە ئەم پەرتووكە دابخەن و بەسەر ئاگردا تێپەڕن باوەڕ ناكەم لە شوێنی خۆتان هەڵسن و كارێكی وا ئەنجام بدەن، چون باوەڕتان نییە توانای كارێكی بەم شێوەیەتان لا هەبێ، لە ئەنجامی هەستە وزەگەیەنەرەكان حاڵەتی دەروونی ئامادەتان بۆ كارەكە نییە، هەر ئەوەشە، كە قسەكانم حاڵەتێكی ڕۆحی گونجاوتان بۆ ئەنجامدانی ئەم كارە بۆ بەرجەستە ناكات.

تێپەڕبوون بەسەر ئاگردا، پرۆسەی فێرکردنی مرۆڤە بۆ بەرزکردنی ڕۆحیەت و جڵەوگیری ڕەفتارەکان، بەدەستهێنانی توانای ئەنجامدانی کار، سەرباری بوونی ترس و دڵەڕاوکێ و ئاستەنگەکان دەست بدەنە کارو ئەنجامی باش بە چنگ بخەن.

ئەوانەی دەهاتنە کۆبوونەوەکان و کارێکی وایان بە لواو نەدەزانی، ئێستە وابەسەر ئاگردا دەڕۆن، ئەوان فێربوون کە باری جەستەو دەروون بە گوێرەی ئەنجامدانی کار بگۆڕن و بسازێنن، کارێك کە پێشتر لایان ترسناك بوو، ئێستە دەتوانن ئەنجامی بدەن، ئەوکاتە دەتوانن خۆیان لە دۆخێکی بەهێز دابنێن هەر بەو هۆیەوەش، لەکارێکدا ئەنجام بەدەست بخەن کە پێشتر بە نەلواویان دەزانی.

ڕۆیشتن بەسەر ئاگردا ئەوە ساغ دەکاتەوە کە ناموومکین تەنها بۆچوونێکی زەینی بووە، لەوانەیە کارەکانی دیکەش کە بە ناموومکین دەناسرێن مومکین بن. دەربارەی هێزی دەروون، قسەکردن شتێك و تاقیکردنەوە شتێکی دیکەیە، ئەم ئەنجامەش دەرهاویشتەی ئەزموونی چوونە بەسەر کڵپەی ئاگردا. واتا بەرنامەی تازە، بیروبڕواو توانای سەرکەوتن بەسەر کۆسپەکان و بەسەر و هەستی دەروونی تازەدا دەبەخشێ، بۆ بڕینی ئەو سنوورانەی کە بە زەحمەت دەبینران، بیبڕن. ئەوە بە ڕوونی نیشان دەدات کە ڕەفتارەکانتان ئەنجامی حاڵەتی ڕۆحیتانە، هەروەك لە کاتێکی کورتدا، بە بەدیهێنانی چەند گۆڕانکارییەك کە ئەزموونی دەرەکییان لە پشتە، بڕوایەکی تەواو بەخۆ پەیدادەکەن. دەتوانن کردەوەی کاریگەر ئەنجام بدەن، بۆ گەیشتن بە ئەنجامێکی بەم شێوەیەش ڕێگەگەلی جۆربەجۆر هەیە، ڕۆیشتن بەسەر ئاگردا تەنها پرۆگرامێکی نمایشییە و کەمترکە لە بیردەکرێت.

بۆ گەیشتن بە سەرکەوتن دەبێ کارەکان بە جۆرێك لە سیستەمی دەمار و بیر و یادەوەریدا ڕێکبخەین کە وەرەبەرزیمان پێببەخشێت، گوروتینی هەنگاوی نوێمان پێبدات، تاکو بە مەبەست بگەین، ئەگەر (ڕۆحیەتی پێویست دەستەبەر نەکەین و دەست بەکارنەبین، یاخود بە دوودڵی و لاوازی هەنگاوی بێ هێزو لەرزۆك) بهاوێژین

ئەنجامێکی ڕازیکەرمان دەستناکەوێت. ئەگەر پێتان بڵێم بەسەر ئاگردا بڕۆن، ئەوە گوتنی ڕستەیەکە، وشەو ئاماژەشی لەگەڵدایە، دەچێتە ناو مێشکتان لە زەینی ئێوەدا یادداشت دەبێت، ئەگەر لەگەڵ کارەکەدا بیرتان بۆ ئەوانە بچێ کە سروتی دینی ئەنجام دەدەن، یان ئەوانەی بازنەی گەورە دەکەنە کونی لوتیان یان وێو،تر بیر لە وانە بکەنەوە کە لە ئاگردا دەسووتێن، بێگومان ناتوانن کارەکە ئەنجام بدەن، لەبەرئەوەی ڕۆحیەتێکی پێویستیان نابێ.

ئەگەر پێچەوانەکەی بهێننە بەرچاو، کەسانێك کە بە چەپڵەڕێزان و هەڵپەڕین داوەت دەکەن، لە مەیدانێکی خۆش و شادی بە شەوق و زەوقەوە جۆش دەخۆن، ئەوسا حاڵەتی ڕۆحیتان گونجاوی کارەکە دەبێ، و وایبهێننە بەرچاوتان بەوپەڕی ساغ و سەلامەتی بەسەر ئاگردا دەڕۆن، ئەگەر بەخۆتان بڵێن "بەڵێ من بە تەواوی ئامادەی ئەم کارەم" و ئەندامەکانت بە شێوەیەك بجووڵێتەوە کە دەربڕی بڕواو بەخۆبوون بێت، لەم بارەدا ئەم پەیامە هەستییە ورەیەکی سەرسوڕهێنەرتان دەداتێ دەتوانن کاری گەورەتری پێ ئەنجام بدەن.

کردەوەکانی ژیان هەمووتان بەم شێوەیە بەڕێوەدەچن، ئەگەر کارێك بەبێ ئەنجام بهێننە بەرچاوتان سروشتەکەی هەر بێ ئەنجامی دەبێت، کارێك وا لە بەرچاوتان بێ کە ئاوێتەی سەرکەوتنە، توانای دەروونیتان دەبێتە توانای ڕۆحی و لە ئەنجامدا توانای کارکردنتان پڕاوپڕی پێویستی سەرکەوتنی کارەکە دەبێت.

جیاوازی کەسانی وەك (تدترز، لی یا کوکا، دەبلیو میشێل) لەگەڵ خەڵکی تر لەوەدایە، ئەوانە جیهان وا دەبینن مەیدانێکە هەر کارێکی بیانەوێت تیایدا ئەنجام دەدەن و سەردەخەن، دەتوانین بشڵێین لە گونجاوترین حاڵاتی ڕۆحیدا هەمیشە ئەنجام بەدەست ناهێنرێت، لێ دروستکردنی ڕۆحیەتی پێویست باشترین دەلیڤەی ئەوەمان بۆ دەڕەخسێنێ کاریگەرترین هێزی خۆمان بەکاربخەین.

با وەڵامی پرسیارێکی لۆجیکییانەی تر بدەینەوە، ئەگەر بۆچوونە دەروونی و توانا جەستەییەکانمان پێکەوە ڕۆحیەتی کەسیەتییەکی سەرکەوتوومان دەدەنێ کە سەرچاوەی ڕەفتارەکانمانە، ئەدی بۆچی لە حاڵەتی ڕۆحی دیاریکراو ڕەفتارەکان بە شێوەی جیاجیا دەردەکەون؟

بۆ نموونە: لەوانەیە کەسێك بێت و بە هوروژمی خۆشەویستی لە باوەشتان بگرێت، لەوانەیە یەکێ تر هەمان حاڵەت تەنها بە گوتنی "خۆشمدەوێیت" دەرببڕێت، وەڵامەکەت لەم ڕستانەی خوارەوە وەرگرە، لەبەرئەوەی ئێمە لە حاڵەتی ڕۆحی دیاریکراو داین مێشکیشمان دەربارەی ڕەفتارەکان جیاوازی دەردەخات و، مافی هەڵبژاردنی شێوە ڕەفتاری خۆی هەیە، جۆر بە جۆری ڕەفتارەکان زادەی جیهان بینی ئێمەیە، کەسانێك لە کاتی تووڕەبووندا، بۆ نیشاندانی کردەوەکانیان، خاوەنی ئاکاری سەرەکین، لەوانەیە هەروەك خۆیان فێربوون سەربەستی بەخۆبدەن و شەق لێبدەن یان ڕێگەیەك کە جاری تر تاقیان کردۆتەوەو ئەنجامی هەبووە بۆ هەمان ئامانج هەمان ڕێگە تاقیبکەنەوە، چاوەڕوانی هەمان کاردانەوەش بن.

هەریەکەمان جیهان بینی خۆمان هەیە، کۆمەڵێك نموونە کە جیهانی تێگەیشتنەکانمان دەربارەی دەوروبەر شێوە پێدەدات، هەستان و دانیشتنەکانمان لەگەڵ خەڵکانی تر، خوێندنەوەی کتێب و تەماشاکردنی تەلەفزیۆن و فیلم، ئەوانە گریمانەو ئاکاری نوێمان تێدا دوورست دەکەن.

شتێك کە شێوەیەکی تازەی دا بە ژیانی (دەبلیو میشێل) بیرهێنانەوەی پیاوێك بوو کە لە منداڵییەوە دەیناسی، کەم ئەندام بوو، بەڵام سەرکەوتنی گەورەی بەدەستهێنا، ئەم سەربۆردە مۆدێلێکی ئامادەبوو لەبەر بیروزەینی، ئاوەش بوو بەهۆی پەیدابوون و برەودانی بە جۆرێك لە بیرکردنەوە کە لە پێش خۆی نەبێتە ئاستەنگ.

ناسینی بڕوای سەرکەوتووان مەرجی شوێن پێکەوتنیانە، هۆکارەکان بە ڕەنگێکی تر لە بۆچوونەکانیان دەربخەین کەدەبێتە کردەوەی خولقێنەر، دەبێ لەوە تێبگەین ئەوان چۆن ئەزموونەکان دەهێننە بەرچاوەکانیان، لە خەیاڵ و ئەندێشەو زهنی خۆیاندا چ کایەیەك دەکەن، چ بە خۆیان دەڵێن و چ هەستێکیان هەیە، جەخت لەسەر ئەوە دەکەمەوە کە بە دیقەتەوە هەمان ڕێوشوێن پەیڕەو بکەین، ئەنجام بەدەست دەخەین و نموونەگەریش جیا لەوە شتێکی تر نییە.

بەردەوامی ژیان لە بەردەوامی بەدەستهاتنی ئەنجامدایە، ئەگەر بە دیقەتەوە بڕیار نەدەن، نەزانن خوازیاری چ ئاکامێکن بە پێی ئەوە کارەکان ڕێکنەخەن و هاوکێشەکانی نە سازێنن و لێکنەدەنەوە، بمانەوێت و نەمانەوێت، کارتێکردنی دەرەکی لە ڕێگەی قسەکردن لەگەڵ کەسێك، یان بەرنامەی تەلەفزیۆنی یان بەهەر ڕێوشوێنێك ڕۆحیەتێکتان تێدا دەخولقێنێت کە ڕەفتارەکانی دەرچوو لەم ڕۆحیەتە لە بەرژەوەندیتاندا نییە.

ژیان وەك ڕووبارە لە ڕۆیشتن ناکەوێت، ئەگەر ڕێگەیەکی بۆ دیاری نەکەن گرفتاری شەپۆڵەکانی دەبن، ئەگەر توخمە فکری و جەستەییەکانی گونجاو بە ئامانجەکانتان لە زەوی ژیانتاندا نەچێنن تیایدا ئەو ڕووەکانە دەڕوێن کە سوودمان پێناگەیەنن، ئەگەر زەین و ڕۆحیەتمان ڕێکنەخەین دوور نییە دەوروبەرمان بە ڕێکەوت ڕۆحیەتێکی ناپەسەندمان تێدا ڕێکبخات و ئەنجامەکانیشی باش نەبن، لەبەرئەوە ڕۆژانە پاسەوانی بیرو یادەوەری و کەسییەتیمان بین.

تاکو بزانین بە بەردەوامی چی دەڕێژنە زەینی ئێمە دەبێ باخچەی یادداشتە زەینییەکانمان بە بەردەوامی بژاربکەین. یەك لە بەرچاوترین کەسیەتیەکان کە نموونەی ڕۆحیەتێکی کەوتووی ناپەسەند نیشاندەدات. داستانی ژیانی (کارل والێندا-Carl Wallenda) یە، چەندین ساڵ بوو سەرکەوتنی بێ وێنەی بەدەستدەهێناو فڕینی جۆراو جۆری بە ئاسماندا ئەنجامدەدا، ڕۆژێك بیری بۆ سەرنەکەوتن نەدەچوو، هێزی

کەوتنە خوارەوە لە مێشکی ئەودا جێگەی نەدەبۆوە، بەر لە چەند ساڵێك بەهاوسەرەکەی گوت: کە خۆی لە حاڵەتی کەوتنەخوارەوەدا دەبینێ، بەردەوام ئەوەی دەگووتەوە، دوای ئەوە بەردەوام وێنەی کەوتنەخوارەوەی فڕۆکەکەی لە زەینیدا بەرجەستە دەبوو، سێ مانگ دوای درکاندنی یەکەم جاری ئەم بابەتە فڕۆکەکەی تێکشکاو کەوتە خوارەوەو گیانی لەدەستدا. لەوانەیە هەبن ئەوە بە ئاگادارکردنەوەیەکی غەیبی لێکبدەنەوە.

بۆچوونێك کە بەردەوام بە خۆی دەگووتەوە پەیامێك بوو دەیدایە سیستەمی (عصب)ی خۆی سەرئەنجام ڕۆحیەتێك کە تیایدا بەرهەم هاتبوو بە خەیاڵی بەربوونەوەی ئەنجامێك کە لە ڕۆحیەتەکەی بەرهەم هات، کەوتنەخوارەوە بوو، ڕێگەیەکی تازەی بە مێشکی خۆی پیشانداو سەرەنجام لەم ڕێگەیەوە ڕۆیشت.

بەم هۆیەوەیە تێڕوانینمان دەربارەی ئەوەی دەمانەوێت و ئەوەی نامانەوێت لە ژیاندا خاوەنی گرنگی خۆیەتی.

ئەگەر بە بەردەوامی لایەنە خراپەکانی ژیان و ئەو بابەتانەی ناتانەوێت و ئەو گرفتانەی کە لەوانەیە بێتە پێشتان لە بیرتاندا بهێن و ببەن، بەبێ خواستی خۆتان حاڵەتێك بەدیدێت کە بە قازانجی هەمان ڕەفتارو بێنەوبەردە تەواودەبێت.

بۆ نموونە، ئایا ئێوە کەسیەتییەکی حەسوودن؟ پێموایە نا، لەوانەیە لە ڕابردوودا حاڵەتی دەروونی حەسوودی و ڕەفتارەکانی زایەدەی ئەوتان لە خۆتاندا بەرهەمهێنابێ، بە هەرحاڵ، ڕەفتارەکانتان لە هەموو کاتێکدا پێناسەی کەسایەتیتان نییە، ئەگەر هەندێك سیفەت بکەنە سیفەتی گشت و بەخۆتانەوەی شەتەك بدەن، هەندێك لە بڕواتان تێدا بەدی دەهێنێ کە کاروباری داهاتووتان دەخاتە ژێر تەوژمی کارتێکردنی خۆی، لە بیرتان نەچێت، کە ڕەفتارەکانتان لە ڕۆحیەتتان و ڕۆحیەتیشتان لە گریمانە زەینی و چۆنیەتی جەستەتان بەرهەم دێن، و دەتوانێت هەردووکیان لە چرکەساتێکدا بگۆڕێت، ئەگەر لە ڕابردوودا حەسوود بوون، مانا

سادەکەی لەو بۆچوونانەتاندایە کە لە بۆچوونە زەینییەکاندا بەرجەستەتان کردووەو حاڵەتەکەی تێدا دروستکردوون.

ئێستە دەتوانن بە شێوەیەکی نوێ کاروبارەکان هەڵسەنگێنن و وەریانگرن، تاکو بە گوێرەی ئەوە ڕۆحیەتێکی جیاوازو هەڵسووکەوتی گونجاوتان لێدەربچێت، لە ڕاستییدا هەرواشە لە تواناماندایە کارەکان وەك دەمانەوێت وا وێنایان بکەین، ئەگەر پێتان وابێت کە خۆشەویستەکانتان فریوتان دەدەن، دەسبەجێ تووڕەبوونتان تێدا دروستدەبێت. ڕەفتاری ئێوە بە گوێرەی حاڵەتەکە چی دەبێ؟ پتر بەلایەنی ڕەفتاری ناباشدا دەبن، دوور نییە هێرش و جوێنی ناشیرینتان لێدەربچێت، یان ناخۆشی و گرژییەکە دەروونتان پلتۆك بکات، لە دواییدا بە شێوەیەکی تر تۆڵە وەریگرنەوە، لە بیریشتان بێ کە پێدەچێت خۆشەویستەکەتان تاکە هەڵەیەکی نەکردبێ، بەلام هۆکارێك کە پاڵتان دەدات حەز بە هەڵەبکەن، ئەو حاڵەتە ڕۆحیەتییەیە کە ڕەفتارەکانی لێ دروستدەبن، هەر خۆشتان خوڵقێنەری دیاردەی حەسوودین، لە تواناتاندایە بۆچوونی خراپ بە هی چاك بگۆڕنەوە.

نموونەی هاوسەرەکەی خۆتان لە بیرە، چەندە شێلگیرە تاکو زوو بگەڕێتەوە ماڵەوە، ئەگەر وای بۆبچی، کارێك لە هاوسەرەکەت بەدی دەکەیت کە خۆشەویستییە، ئەوەش ڕۆحیەتێك دروستدەکات کە ڕەفتارێك دەنوێنن تیایدا هەست بە خۆشەویستی دەکەن، دەبێتە هۆی زیاتر پێکەوەبوونتان.

زۆر جار بۆچوونەکانتان دەربارەی هاوسەرەکانتان ڕاستە، بەلام دەشبێ کە (عصب)ی خۆتان تێکبدەن بۆ ئەوەی لێی دڵنیابن و زۆر جاریش سەرباری ئەم هەموو گێرمەوکێشەو بگرەو بەردەیە ئەم دڵنیاییە بەدەست نایەت، ئەم هەموو دەردەسەرییە لە پای چی؟ بە قسەی (ئەمیرسۆن) "هەرکارێك، بەرهەمی بیرێکە".

لە کاتێکدا ئەنجامی پرشنگدار بەدەست دەخەیت کە پەیوەندییەکانمان لەگەڵ خوودی خۆمان جڵەوی وریایی و خواستەکانمان و پەیامەکانی بیستن و بینین و بەرکەوتنە هەستییەکانمان بێت.

هەرچەندە سەرکەوتنە گەورەکان بەئەستەم یان بەدەست نەهاتوو دێنە بەرچاو، بە تواناترین بەڕێوەبەران، ڕاهێنەرانی وەرزشی، شارەزاو سەرپەرشتیاری هاندەران، ئەوانەن کە لە توانایاندایە بۆ خۆیان و کەسانی تر بە شێوەیەك بێ‌وبۆچوون دروستبکەن، کە پەیامی سەرکەوتندار بگەیەنێتە (عصب)ی مرۆڤ.

بە شێوەیەك ڕۆحیەتی خۆیان و کەسانی تر بە هێزدەکەن کە دەبێتە هۆی تێکۆشان و هەوڵدانی بەردەوام لە پێناو گەیشتن بە ئامانج، لەوانەیە ناوی (میل فیشەر–Mel Fisher)تان گوێ لێبووبێ بە مەبەستی دۆزینەوەی خەزێنە حەڤدە ساڵ لە ژێر دەریا خەریکی گەڕان و پشکنین بوو. سەرئەنجام شمشی زێترو زیوی بەبەهای چوارسەد ملیۆن دۆلاری دۆزییەوە، لە نووسراوێکدا خوێندمەوە کە لە هاوکارەکانیان پرسیبوو، هێزی وازنەهێنانتان چی بوو، چۆن بێ هیوا نەبوون و دڵسارد نەبوونەوەو ئەم کارەتان درێژەی پێدا، لە وەڵامدا گوتبوویان میل فیشەر دەیتوانی لە هەموو کەسەکاندا ورەو دڵگەرمی دروست بکات، فیشر ڕۆژانە بە هاوڕێیەکانی دەگووت ئەمڕۆ ڕۆژی ئەنجامە، لە کۆتایی ڕۆژەکەش دەیگووتەوە بەیانی ڕۆژی ئەنجام دەبێت، تەنها گووتن بابەتەکە ناخولقێنێ بەڵکو وشەکانی لە شوێنی خۆی بەکاردەهێناو لەگەڵ ئاوازی دەنگیدا وێنەیەکی زیندووی لە زەینی خۆیدا هاوئاسەنگ و بەرجەستەدەکرد، ڕۆژانە ڕۆحیەتی دەدایە خۆی تاکو درێژە بە کارەکەی بدات، دواجار سەرکەوتنی ئەم پیاوە یەك لەنموونەکانی "فۆرمۆڵەی سەرکەوتنی کۆتاییە" ئامانجەکەی خۆی دەزانی، دەستی بەکارکرد، لە ڕێگەی ڕاستەوە چوو، ئەگەر کاریگەر نەبایە ڕێگەی تازەی دەدۆزییەوە؟ دواجار سەرکەوت یەك لە باشترین شارەزایانی هاندان (دیك تۆمی– Dick Tomey)یەو دەیناسم فێرکاری تیپی تۆپی پێی ئەمریکا ودەرچووی کۆلێژی (هاوایی–

Hawaii)یە ئەو دەزانێ چۆنیەتی زەین و خۆراسپاردن چەندە بۆ گەیشتن بە ئامانج، مرۆڤ کارامەو سەرکەوتووە دەکات.

جارێك تیپەکەی لە بەرامبەر تیپی کۆلێژی (ویۆمینگ–Wyoming) ڕوو لە شکست بوو، ئەندامانی تیپەکەی لە دەوری گۆڕەپانەکە دەستەپاچەبوو بوون، نیوەی یەکەمی یارییەکە بە قازانجی تیپی ڕەقیب بە ئەنجامی ٢٢ بە هیچ تەواوبوو، بە ڕادەیەك هەردووك دەهاتنە بەرچاو، کە تیپەکەی لە ئاستی یاریکردن لەگەڵ ڕەقیبەکەیدا نییە.

دەتوانی تێبگەی کاتێ یاریزانانی تیپەکەی بۆ حەسانەوە چوون لە چ حاڵەتێکی ڕۆحیدا بوون، تەماشایەکی وەرزشکارەکانی کرد سەروگێژی ملیان شۆڕکردۆتەوە ورەیان پێنەماوە، ئەگەر فریایان نەکەوێت لە نیوەی دووەمی یارییەکە د،بێ دۆڕان ببەنەوە، لە حاڵەتی ڕووخسارو جەستەو ڕۆحیان تێگەیشت کە شکستی پێبراوەو توانای پێویستیان بە سەرکەوت پێنەماوە.

لەو کاتەدا تەختەیەکی هێنا، کە ساڵەهابوو پەرەگراف نووسراوی سەر ڕۆژنامەو گۆڤارەکانی لە بەر گرتبۆوەو بە ڕووی تەختەکەیەوە نووساندبوون، لە جێگەی تایبەتی یاریزانەکانی دانا، هەر بابەتێك لە بابەتە کۆپیکراوەکانی سەر ڕووی تەختە کە لەسەر یەك لە تیپەکانی تۆپانێی ئەمریکا بوو، کە سەرەتا هەمان ئەنجامی وەك ئەوان و بگرە خراپتریشیان هێناوەو حاڵیان لە تیپی کۆلیژی هاوایی خراپتربووە، کە ،سەرئەنجام تواناکانی خۆیان کۆکردبۆوەو ئەنجامی سەرسوڕهێنەریان بەدەست خۆخستبوو و یارییەکەیان بردبۆوە.

بە خوێندنەوەی بابەتەکان هێدی هێدی بڕوای نوێی لە زەیندا دەچاندن و ئەوانەی بەم بڕوایە سازدایەوە کە لە ڕاستییدا توانایان هەیە تۆڵەی ئەو شکستە بکەنەوە، ئەم بڕوایە واتا (هەمان گریمانەی زەینی) حاڵەتی دەروونی - گیانێکی تازەی تێدا بوژاندنەوە.

ئەنجامەکە چی بوو؟ لە نیوەی دووەم تیپی (تۆم)ی گەڕایەوە مەیدان، هەریەك لە یاریزانان باشترین یارییان لە درێژایی ژیانیاندا پێشکەش کرد، بە جۆرێك تیپی بەرامبەر لە بەدەستهێنانی هەر ئیمتیازێك کۆڵەوار بوو، یارییەکەش بە ئەنجامی ٢٧ بە ٢٢ بە قازانجی تیپی تامی کۆتایی پێهات. ئەم سەرکەوتنە بەرهەمی کاریگەرییەك بوو، کە توانای "تامی" بۆ گۆڕینی لێکدانەوەی زەینی یاریزانەکانی لە نامومکینە و بۆ مومکین دەسەلمێنێ.

لە ماوەی ڕابردوودا لەگەڵ نووسەری پەرتووکی "بەڕێوەبەری یەك دەقیقەیی" لە فڕۆکەدا هاوگەشت بووین، بابەتێکی بەناوی "یاریزانی گوڵفی یەك دەقیقەیی" نووسی بوو، تاکو بۆ گۆڤاری "گۆلف دایجست"ی ڕەوانە بکات. (کنت بلانکارد) دەیگووت بەم نزیکانە لەگەڵ یەکێك لە گەورەترین ڕاهێنەران و یاریزانانی گۆڵفی ئەمریکا دواوم و توانیومە ببمە هۆی پێشکەوتنی ئەوان.

یاریزانەکە دەیگووت: شێوەی هەموو جۆرە لێدانە کاریگەرەکان فێربووم، لێ کێشەم لەکاتی یاریکردندایە کە شێوە سەرکەوتووەکەم بیرناهێتەوە.

پێمگوت پێویست نییە بۆ بەبیرهێنانەوەی ئەم جۆرە لێدانانە خۆت هیلاك بکەیت، بەلاَم تکادەکەم پێم بڵێ، چ جارێك بوو، لێدانێکی کاریگەرو باش و تەواوت لێدابێت؟ گوتی: هەڵبەتە بەڵێ لەبیرمە، ئایا ئەم جۆرە لێدانە باشانەت زۆر هەبووە؟ گوتی چەندین جار ڕوویداوە.

پێمگوت: بەم شێوەیە وردەکاری و نەخشەی کارەکە و چۆنیەتی کۆکردنەوەی هێزو لێدانەکان لە هەستی ناخۆئاگای تۆدا تۆماربووەو، تەنها دەبێ لە حاڵەتی ڕۆحی گونجاودا بیت تاکو لەم پرۆگرامە زەینییە کەڵك وەربگرێت و لێدانی گونجاو و پێویست بووەشێنی. چەند خولەکێکیش لەسەر چۆنیەتی بەرجەستەکردنی حاڵەتی ڕۆحی گونجاو شێوەی سوود لێوەرگرتنی لەکاتی پێویستدا قسەم لە تەکیدا کرد (لەسەر ئەم بابەتە لە بەشی ١٧ زیاتر هاتووە) ئەوە بوو کە هەر ئەو کات چوو نایابترین یاری

ئەنجامدا کە لە ماوەی ١٥ ساڵی یاری خۆیدا بێوێنە بوو، پانزە ئیمتیازی زیاتر لە یارییەکانی پێشتری خۆی بە دەستهێنا.

هیچ هێزێك بارتاقای ڕۆحیەت کاریگەر نییە، تەنها پێویست بوو بە خۆماندووکردن و تێکۆشان شتێك بە بیر خۆی بهێنێتەوە، چونکە زانیاری پێویستی لە بەردەستدا بوو، تەنها دەبووایە فێربێت چۆن پاڵیان پێوەبنێت.

لە بیرتان بێت کە ڕەفتاری مرۆڤ دەرهاویشتەی حاڵەتی ڕۆحیەتی، ئەگەر تەنها یەك جار لە ژیانتدا کارێکی سەرکەوتووانەتان بە ئەنجام گەیاندبێ، دووبارە دەتوانن هەمان سەرکەوتن بەدەستبخەنەوە.

پێش (ئۆڵەمپیکی١٩٨٤) لەگەڵ (میشێل ئۆبراین—Micheal O'Brien) ی مەلەوانی ١٥٠٠ مەتری ئازاد، کارم دەکرد، لە کاتێکدا بەردەوام لە ڕاهێناندا بوو، هەست دەکرا سەرجەم وزەی خۆی بۆ گەیشتن بە خێرایی پێویست خەرج ناکات.

کۆمەڵێك ئەزموونی فکری لە زەینی خۆیدا هەڵگرتبوون کە تواناکانی ئەویان سنووردارکرد بوو، وادیاربوو کە لە سەرکەوتن بترسێت، بۆیە بە میدالی برۆنزو هەتا کەمتریش ڕازی بوو، کەسێك بە چاوی براوەیەك کە زێڕی بردۆتەوە دیقەتی لێ نەدەدا، چەندین جار لە (جۆرج دی کارلۆ—George Di carlo)ی بەناوبانگی بردبۆوە.

دەمژمێرو نیوێك لەگەڵ میشل لە قسەکردندا بووم، هاوکاریم کرد تا باشترین ئەنجام بەدەستبهێنێ، ڕامسپارد تاکو ئەم ڕێوشوێنە بدۆزێتەوە کە توانیویەتی پێی لە (دی کارلۆ) بەرێتەوە، لە پێشبڕکێیەکەدا شیانی جەستە و ڕۆحی چۆن بووە، چ وێناکردنێکی لە زەینی خۆیدا کێشاوە لە چ هەستێکدا بووەو چی بەخۆی گوتۆتەوە؟

لە سەرجەم بوارەکانمان کۆڵییەوە، "جەستەی"ی و "فکر"ی، پێشبڕکێیەکەی ئەوساو، دەنگی ئەو دەمانچەیەی نیشانەی دەستپێکردنە لەگەڵ ڕۆحیەتی ئەومان لە پەیوەندییەکدا کۆکردەوە گوێبیستی ئەوەش بوو بووم کە لەو ڕۆژە تایبەتیەدا گوێی لە دەنگی بێژەری هەواڵەکان (هەفی لویس—Hvey Lewis) ڕاگرتبوو، لە ڕۆژی

دەسپێکردنی پێشبڕکێی دوایی (فینال)ی ئۆڵەمپیك، هەموو ئەو کارانەی دووبارە کردەوە، هەتا ماوەیەك بەر لەدەستپێکردنی گوێی لە "هوی لویس" ڕاگرتبۆوە، سەرەنجام بە جیاوازی زیاد لە ٦ چرکە (جۆرج دی کارلۆ)ی بەجێهێشت و نیشانەی زێڕی ئۆڵەمپیکی بردەوە. من نەبووم "میشیل ئوبراین"م سەرخست، چونکە زۆرترین تەمەنی خۆی لەوە سەرفکردبوو، نەخشەکان و کاردانەوەکانی ماسولکەیی و نموونەگەلی وەك ئەوانە لە مێشکی خۆیدا کۆبکاتەوە، لێ کارێك کە من بۆیم کرد ئەوە بوو کە بزانم چۆن ئەو دەتوانێ کاریگەرییە تواناداریەکانی خۆی کۆبکاتەوە، لەو کاتە ناسکەدا نەخشەکانی گەیشتن بە سەرکەوتن بەکاربهێنێ.

زۆربەی خەڵکان کارێکی بەم چەشنە بۆ جڵەوکردنی ڕۆحیەتی خۆیان پەیڕەو ناکەن، ڕۆژێك خەمبارو دۆشداماو، ڕۆژێکیش بە شەوق و زەوق بەڕێدەکەن، جیاوازی نێوان کەسیەتییەکان لە بوارگەلی ژیاندا هەر لەم بوارانەدایە کە چۆن سەرچاوەو تواناکان ڕێکدەخەن. لە بواری وەرزشیدا ئەم بیرە پتر زەق دەبێتەوە.

کەس یەکەم نابێت، لێ وەرزشکار هەن توانادارن لە کاتی پێویستدا ڕۆحیەتی بەهێزیان هەبێت و لە هەر مەجالێك "بوون"ی خۆیان بسەلمێنن و لەکاتی پێویست هێزی تەواویان کۆبکەنەوە.

گۆڕینی ڕۆحیەت، خواستی زۆربەی خەڵکیە، دەیانەوێت، ڕازی، خۆشبەخت، ڕازاوەو بەشەوق و جێگەی سەرنج بن، ئارامی فکریان دەوێت و خوازیارن ڕۆحیەتی ناپەسند لە خۆیاندا دووربخەنەوە.

جاری واش هەیە نائومێدو توڕەو تۆسن، بەجنگڵ و بێ تاقەتن، ئەوانە بۆ گۆڕینی ڕۆحیەتی خۆیان چی دەکەن؟ تەماشای بەرنامەیەکی تەلەفزیۆن دەکەن و بێدەکەنن، خواردنێکی ڕۆحی تازە وەردەگرن، خەمەکانیان لە بیر دەبەنەوە. یان لە ماڵەکانیان دەردەچن و شتێك دەخۆن. یان جگەرەیەك دەکێشن، یان پەنا دەبەنە بەر دەرمانی بێهۆشکەرو ئازاردامرکێن. باشترین حاڵەتیش ئەوەیە بڵێین وەرزش دەکەن، خراپەی

بەرچاوی ئەم ڕێگەچارانە لەوەدایە کە کاتین. کاتێك پرۆگرامی تەلەفزیۆنیەك، تەواوبوو کاردانەوەکانیان بۆ ژیان هەروەك جاران دەبێت، لە بیرەوەرییەکانیاندا یادو وێناکردنەکانی پێشتر هەڵدەدەنەوە و ئازاری پێدەچێژن. خواردن کە هەرس بوو، یان کاریگەری دەرمان کە بەسەرچوو، هەمان حاڵەتی پێشوو دیسان دەژێیتەوە، پاشان دەبێ نرخی ئەم گۆڕان و دامرکانە کاتییەش هەر بدەنەوە.

پێچەوانەی ئەمە، ئەم پەرتووکە ئەوەتان پیشاندەدات کە بە چ شێوەیەك بەبێ پەنابردن بۆ ئامرازی دەرەکی کە (بۆ ماوەیەکی درێژتر کێشەی تری پێوەیە). ڕاستەوخۆ گۆڕانکاری بنچینەیی لە زەین و دۆخی جەستەی خۆتاندا بەدیبهێنن. بۆچی هەندێك کەس پەنا دەبەنە بەر ماددە بێهۆشکەرەکان؟ پێموایە خۆشحاڵ نین کە دەرزییەك لە قۆڵیان ڕۆدەکەن، بەڵکو لەم دۆخە چێژوەردەگرن کە د ،یانداتێ و ڕێگەیەکی تر بۆ ئەوەی بەم دۆخە بگەن ناناسن.

ئەو (کوڕ)انە دەناسم کە بە توندی گرفتاری ماددە بێهۆشکەرەکان بووبوون، پاش تێپەڕینان بەسەر ئاگردا، بە گرووپەکەیان دەگوت: "ئیدی تەواو، هەرگیز خۆشی و لەزەتم لە ماددە بێهۆشکەرەکان نەبردووەو بەراورد ناکرێت لەگەڵ ئەم دۆخەی لەوبەری خەڵوزەبەردینەکان هەستم پێدەکرد".

هەڵبەتە ئەوە ئەم مانایە نادات کە هەمان چێژی ماددە بێهۆشکەرەکان لە ئاگرەکەدا دەبات، هەرچەندە هەرکات پێویست با دەیتوانی ئەزموونەکە دووبارەبکاتەوە، بەڵام ئەنجامدانی کارێك کە جاران بە نەکردەیی دەزانی لە زەینی ئەودا گۆڕانکاری بەدیهێناو خۆشی پێبەخشی.

ئەوانەی بە سەرکەوتن و خۆشبەختی گەیشتوون، لە توانایاندایە بە بەهێزی بەشەکانی مێشکی خۆیان ببزوێنن، ئەوە جیاوازییەك لە جیاوازییەکانیانە لەگەڵ خەڵکی تردا، بابەتێکی سەرەکی لەم بەشەدا کە دەبێ لە بیرتان بمێنێ، ئەوەیە کە ڕۆحیەت خاوەنی توانایەکی گەورەیە، ئێوەش دەرەقەتی جڵەوکردنی دەێن، ناچار نین

خۆتان بەقەدەر بسپێرن. هۆکارێکی تر هەیە ڕاستەوخۆ بۆچوونەکانمان دەربارەی جەرِباندنەکانی ژیان پشت ڕاست دەکاتەوە، هۆکارێك بۆچونە زهنییەکانمان دەرحەقی دنیای دەرەوە رێکدەخات و ڕاستدەکاتەوە کە هۆکارێکیشە بۆ دیاریکردنی چلۆنایەتی کاردانەوەکانمان و ڕۆحیەتی نەگۆڕمان لە پێشهاتە دیاریکراوەکاندا، ئەوەشبان ناوناوە "گەورەترین هێز"، ڕوخسەتم پێبدە لەم بەشەی پێشمان هێزی موعجیزە ئاسای باوەڕتان بۆ شیبکەمەوە.

بەشی چوارەم

سەرەتای خۆشبەختی: باوەڕ

"مرۆڤ، ئەو شتەیە کە باوەڕی پێیەتی"

(Anton Chekhov-ئەنتۆنی چیخۆف)

لە پەرتووکە سەرنجراکێشەکەیدا بەناوی (تۆژینی نەخۆشێك– Anatomy of an Illness) (نۆرمان کازینز–Norman Cousins)حیکایەتێکی ئەزموون بەخشمان دەربارەی موسیقازانی سەدەی بیستەم (پابلۆ کاسالز–Pablo Casals) بۆ دەگێڕێتەوە، داستانێکە لە چۆنیەتی باوەڕ و دووبارەبوونەوەی دەدوێت، دەکرێت پەندی لێ وەربگیرێت.

نۆرمان کازینز، ڕووداوی دیدارەکەی لەگەڵ کاسالز دەباتەوە بۆ کەمێك پێش یادی ۹۰ ساڵەی لەدایکبوونی پیرەمێردەکە، کە دەڵێت: "ئەو ڕۆژەی بە دیتنی شادبووم سەرەتای ڕۆژێکی نوێ بوو، تارادەیەکیش دەردەدار بوو، پیری و لاوازی و (نەخۆشی ئارترێت) پەکی خستبوو، دەبووایە بۆ پۆشینی جل و بەرگەکانی هاوکاری بکرابا، لاقەکانی لەرزۆك و باڵایەکی چەماوەو سەرێکی بەربۆوەی هەبوو، دەستەکانی هەڵمساو قامکەکانی تلیسابوونەوە، پیرو بێ ڕادە شەکەت دەهاتە بەرچاو.

بەر لەوەی دەست بە خواردن بکات بۆ لای پیانۆ چوو، پیانۆ یەك لەم کۆمەڵە سازانەبوو کە لە ژەنینیان زۆر شارەزابوو، بە زەحمەتێکی زۆر خۆی گەیاندە کورسی پشت پیانۆیەکە، بە هەوڵ و ماندبوونێکی زۆر قامکە ئەستورە وشکبووەکانی بۆ لای کلاویەکانی پیانۆ برد.

ئەوسا وەك ئەوەی موعجیزەیەك روویدابێ، لە ناکاو بەتەواوەتی ئاسالز لە بەرامبەر چاوەکانی کازینز گۆردرا، حاڵەتێکی رۆحی بەهێزی پەیداکرد، هەروەك بڵێت لەناو جەستەی ئەویش گەراو بەجوڵەکەوت، ژەنینی دەستپێکرد. حاڵەتی ژەنین و هێنان و بردنی قامکەکانی بە خێرایی و نەرمی هەر دەتگوت ژەنیارێکی لاوو جەستەساغ و بەهێزەو لەشە نەرمەکەی هەروا لێدەوەشایەوە. کازینز دەڵێت: "قامکەکانی هەروەك لقی دارێك کە لە رووی گەرمی بەخشی رۆژدا مت و راوەستاوە، بە نەرمی لە یەکتر دەبوونەوەو بەرەو کلیلەکان دەچوون، بەژنی خۆی راستکردەوەو، دەتگوت بە راحەتی هەناسەی هەڵدەکێشا".

بیری ژەنینی پیانۆ ، رۆحێکی تازەی تێدا چاندبوو کە جەستەشی لەگەڵدا زیندووکردبۆوە. سەرەتا ئاوازێکی لە (باخ–Bach) بە شارەزاییەکی نایابی ئەم وێنەوە ژەنی، پاشان چووە سەر یەکێك لە ئاوازەکانی کۆنسێرتەکانی (براهمس–Brahms)، دەتگوت قامکەکانی لە بەرامبەریەکتر بۆ پێشبرکێ بەخۆکەوتوون، کازینز دەنووسێ: "بە تەواوی گیانی لە موسیقادا تواوبۆوە، هەرگیز جەستە چرچ و لۆچ بووەکەی پێشتر نەبوو، نەرم و بە شکۆ لە دەرەوەی (نەخۆشی ئارترێت) بوو، وا دەهاتە بەرچاو".

ئەم کاتەی لە پشت پیانۆ هەستا بە تەواوی جیاوازبوو، لەو کاتەی لە پشتی پیانۆیەکە بوو، باڵای راکشاو بەرزتر دەینواند، لە هەنگاوە لەرزۆکەکانی ئاسەوارێك نەدەبینرا، بێ دواکەوتن بەرەو مێزی نان لە سەر خواردنی بەیانی چوو، بەتام و چێژەوە نانی خوارد، رۆیشە رۆخی دەریا.

هەمیشە ئێمە باوەڕمان وەك بڕواكانی ئایینی یان مەیل بە دیتنێكی دیاریكراو لێكدەدەینەوە و دێتە بەرخەیاڵمان، لە زۆر حاڵەتدا وایە، بەڵام لە بنەڕەتدا باوەڕ تایبەتییەو بۆ هەر جۆرە كارێك ڕێگە پیشاندەرە، بڕوابوونی بێ دوو دڵی مانا دەبەخشێتە ژیان و ڕێگەی بۆ دادەنێ، لە كاتێكدا بزوێنەرە دەرەكییەكان زۆرن، ئەوە بڕواو باوەڕەكانمانن، دەبنە پاڵاوگەی پێشوەخت هەبوو و ڕێكخراو، كە باوەڕو، دەستوورەكانی ئێمە لە بەرامبەر دنیای دەرەكی بەدیدەهێنێ.

كاتێك دەربارەی چۆنییەتی ڕووداوێك لە زەینی خۆمان دەستوورێك دەردەكەین، بۆ ئەو كاتەیە كە بە دروستی و یەكلایی بووەوە گومانمان لەهەمبەر نەماوە، (كاسالن) باوەڕی بەهێزی بەموسیقاو هونەر هەبوو، ئەوەش ئەو هێزەی پێبەخشیبوو كە هەتا تێگەیشتنی تەواوەتی لێی زەحمەتە، ئەوە باوەڕەكەی بوو هەموو ڕۆژێ لە پیاوێكی پیرو كەنەفت و پەیكەر داڕماوەوە دەیگۆڕی بەپیاوێكی شازو پڕ لە هێزو شادومانی، بە مانایەكی قووڵتر ئەو بە باوەڕەكەی زیندووبوو.

لە ڕۆژگارێكدا (جۆن ئیستوارت میل–John Stuart Mill) نووسیوییەتی: "مرۆڤێكی بە باوەڕ ئەوەندەی نەوەت و نۆ كەسە " هەر ئەم هۆیەشە كە باوەڕ دەرگای بەرەو خۆشبەختی دەكاتەوە، باوەڕهێنان دەستووری ڕاستەوخۆ دەداتە سیستەمی (عصب)ی مرۆڤ، ئەو كاتەی كە باوەڕی دروستتان پێی هەبێ، بە تەواوی لە حاڵەتێكی ڕۆحی تایبەتتان دادەنێ، گەورەترین هێزە كە سەرچاوەی چاكەیە، لەكاتێكدا ئەگەر بە ڕاستی باوەڕ بەكاربهێنرێت، لەلایەكی دیكەوە هەروەك چۆن بڕواو باوەڕە دروستەكان بەدیهێنەری هێزن، بەهەمان شێوەش ئەو باوەڕ و بڕوایانەی كە فكرو كردار سنووردار دەكەن كاریگەری وێرانكەریان بەسەر ژیانەوە هەیە، بە درێژایی مێژوو، ملیۆنان مرۆڤ لە ئایینەكانەوە هێزیان پێبەخشراوە، بەو هۆیە كارێكیان ئەنجامداوە كە لە سنووری بۆچوونەكانیان ترازاوە، باوەڕ هۆكارێكە بۆ بەئەگاهێنانەوەی سەرچاوەكانی وزە و توانا دەروونییەكان و ژیاندنەوەو

هەڵقوولاندنەوەیان، بۆ گەیشتن بە ئامانج ڕۆڵی نەخشەو ناوچەپێویێ دەبینێ، کە بەرەو شوێنی مەبەستت ئاراستەدەکات، بەو هۆیەی گومان نامێنێ لە گەیشتن بە مەرمەکانمان، کەسانێك نەتوانن لە خۆیاندا باوەڕ بەدیبهێنن لە کۆی گشتییاندا بێتوانان، وەك بەلەمێکی بێ موتورو سەڵبە و بێ جڵەو دێنە بەرچاو، باو ڕی بەهێز بەتوانا و دەست بەکارتان دەکات، باوەڕ هاوکاریتان دەکات بۆ زانینی ئەوەی چیتان دەوێت و چیتان ناوێت، لە بواری ڕێگە پیشاندانیش هیچ هێزێك هێندەی باوەڕ بەهێزو ڕێنماییکەر نییە، ناواخنی مێژووی مرۆڤیش مێژووی باوەڕی مرۆڤە، ئەر پیاوانەی ئاڕاستەی مێژوو و ناواخنەکەیان گۆڕی، وەك حەزرەتی محەمەد (ص) ح. عیسا(د.خ)، کویرینك، کریستۆڤ کۆلۆمبس، ئەدیسۆن یان ئەنشتاین ئەوانە بوون. کە بڕوا ئێمەیان گۆڕیوە، گۆڕانکاری لە ڕەفتارەکاندا، دەبێ لە گۆڕینی بڕواکانەوە دەست پێبکات ئەگەر دەمانەوێت نموونەگەری خۆشبەختی بین، دەبێ ئەوە بزانین ئەوانەی بەم خۆشبەختییە گەیشتوون چ بڕوایەکیان هەبووە، هێندەی لە ژیانی مرۆڤ و ڕەفتارەکانی وردببینەوە هێندە زیاتر باوەڕ بە شێوازی جۆراو جۆر و نموونە بڕەواییەکانمان دەگۆڕێت و دەوری هێزی سەرسوڕهێنەری باوەڕ لە ژیانماندا دەبینینەوە. دەرکەوتووە کە باوەڕ واتا بۆچوونی دەروونی گونجاو "هەتا کار لە فیزیۆلۆجی جەستەش دەکات، دەیخاتە ژێر کاریگەری خۆیەوە، لەم ماوەیەدا توێژینەوەی گرنگ لەسەر نەخۆشی شیزوفرنی بە ئەنجام گەیشتوون، بابەتێك باسکرا، ژنێك هەبوو بوو بە کەسایەتییەکی دووفاقییەوە، شەکرەی خوێنیشی لە حاڵەتی ئاسایی و سروشتیدا بوو، لێ دوای ئەوەی هاتە سەر ئەو بڕوایەی نەخۆشی شەکرەی هەیە، سەرجەم نیشانەکانی ئەو نەخۆشییەی پەیداکرد، سیمای هەمان نەخۆشی بەخۆوەگرت.

بابەتێکی تر کە جارەها لێکۆڵینەوەی لەسەر کراوە، بەفریان لە جەستەی کەسێك دابوو کە لە حاڵەتی خەوی موگناتیسی دابوو، وایان تێگەیاندبوو کە ئەوە ئاسنی

گەرمە لە جەستەی دەدرێت، هەموو جارێك لەگەڵ لێدانی بەفرەکە بلۆقی پڕ ئاو کە لە ئەنجامی سووتانی بەهۆی ئاگرەوە پەیدادەبێ لە جەستەی دروستبووبوون، هۆی ئەم بلۆقانە ڕاستی کارەکە نەبوو، ئیمان و باوەڕ بوو بە کارەکە، بێگومان پەیوەندی ڕاستەوخۆی نەپچڕاوی بە سیستەمی "عصب"ـەو هەیە. مێشك ئەوە ئەنجامدەدات کە فرمانی پێدەدرێت، زۆربەمان کاریگەری دەرمانی چارەسەری ساختەمان بیستووە، دەرمانە بێ کاریگەرەکان لەجیاتی دەرمانە کاریگەرەکان دەدەنە نەخۆشەکان پاشان ئەنجامەکەی بینراوە.

(نۆرمان کازینز) تاقیکردنەوەی لەسەر چاککردنەوەی نەخۆشەکان بە ڕێگەی کاریگەری باوەڕ بە بابەتەکە ئەنجامداوە. دەنوسێت: "هەموو کاتێك دەرمان پێویست نییە، ئەوەی لە هەموو کاتێك پێویستە باوەڕ بوونە بە کاریگەری دەرمان" لە تاقیکردنەوەیەکی پزیشکی گرنگ کۆمەڵێك نەخۆش، کە گەدەیان برینداربوو، بەو هۆیەش خوێنیان دادەنا بەشدارییان کردبوو، سەرەتا نەخۆشەکانیان کردبوونە دوو دەستە، دەستەیەکیان دەرمانێکیان دابوونێ و وایان تێگەیاندبوون کە ئەوە دەرمانێکی تازە دۆزراوەیەو بە تەنها جارێك برینەکانی ناو گەدەتان چاك دەکاتەوە، بە دەستەی دووەمیان گوتبوو ئەوە دەرمانێکە تازە دۆزراوەتەوەو نازانرێت کاریگەری چۆنە ٧٠٪ نەخۆشەکانی دەستەی یەکەم چاك بوونەوە ٢٥٪ نەخۆشەکانی دەستەی دووەم کاریگەری بەرچاوی دەرمانەکەیان لەسەر بینرا، لە کاتێکدا هەردوولبەش لە نەخۆشەکان دەرمانێکیان دەرخوارد درا کە بە تەواوی بەتاڵ بوو لە کاریگەری دەرمانی پێ چارەسەرکردنی نەخۆشییەکە.

کاریگەری دەرمان پەیوەند بە بڕوا و باوەڕەکانی نەخۆشەکەوە هەیە، لەوەش گرنگتر ئەو کاتەیە کە دەرمانی ژەهراوی و زیانبەخش وەك دەرمانی شیفابەخش بە نەخۆشەکان دراوە، هیچ چەشنە کاریگەرییەکی خراپ نەبینراوە.

لێکۆڵینەوەکانی دوکتۆر (ئەندرۆ وێل—Dr. Andrew Weil) دەریدەخات کە کاریگەری دەرمان لە سەر باری نەخۆش دەکەوێتە سەر هەمان چاوەڕوانی کە نەخۆشەکە لە دەرمانەکەی هەیە.

ئەو گەیشتە ئەو ئەنجامەی کە گونجاوە، دەرمانی بزوێنەری ئامفتامین وەکو ئارامکەرەوە یان دەرمانی ئارامکەرەوەی بار بیتورات، وەکو دەرمانی بزوێنەر بدرێتە نەخۆشەکان و ئەنجامی چاوەڕوانکراوی نەخۆشەکانیش بە دەستبهێنێ. ویل بەم ئەنجامە دەگات کە "کاریگەری سەرسوڕهێنەری دەرمان پەیوەستە بە سیستەمی زەینیاتی ئەم کەسەوە کە دەرمان بەکاردەهێنێ نەك چلۆنایەتی و کاریگەری دەرمانەکە".

ئەم نموونانە هەموویان کاریگەری نەگۆڕی باوەڕ کە ئاراستەی ئەنجامەکان دەخاتە ژێر کارتێکردنی خۆیان دەردەخەن. واتا ئەو پەیامەی بە بەردەوامی دەدرێتە مێشك و سیستەمی عەسەبی، ئەگەرچی باوەڕ خاوەنی کارتێکردنی بەهێزە، بەڵام شێوەی کاریگەری و چۆنیەتی کارەکەی ئاڵۆز نییە، باوەڕ جگە لە حاڵەتی ڕۆحی هیچی تر نییە، جۆرێکە لە بۆچوونی دەروونی کە دواجار ڕەفتارەکان بەدیدەهێنێ، لەوانەیە وزەبەخش بێت، بۆ نموونە ئەگەر باوەڕمان وابێ کە هەر سەردەکەوین، لەوانەیە زیانبەخش بێت، بۆ نموونە ئەگەر پێمان وا بێ کە ئەو کارەی دەیکەین هیچ ئەنجامی نابێ، ئەگەر بڕواتان بە سەرکەوتن بێ توانای پێویست بۆ سەرکەوتنتان بۆ بەدیدێت و پێچەوانەکەشی ڕاستە، لە بیرتان بێت "ئەگەر وا بیربکەنەوە کە سەردەکەون یان شکست دەخۆن لە هەردووك حاڵەتدا ڕاستتان بیرکردۆتەوە.

هەردووك باری بڕوایەکە خاوەنی کاریگەری زۆرن، گرنگ ئەوەیە بزانین کامیان بە قازانجمانەو چۆنی لەخۆماندا بەدیدەهێنین.

سەرەتا خۆشبەختی بەوە دەستپێدەکات کە بزانین باوەڕەکانی ئێمە هەڵبژاردەی خۆمانە، بەڵام زیاتر ئێمە بە پێچەوانەی ئەوەوە بیردەکەینەوە، باوەڕ ئەو شتەیە

دەکرێت بە وریایی دەستنیشانی بکەین، دەتوانن بڕوایەك هەڵبژێرن کە لاوازتان دەکات، یان بڕوایەك هەڵبژێرن کە وزەو تواناتان پێدەبەخشێ، دەبێ هەر ئەوانەش هەڵبژێرن کە بەرەو سەرکەوتنتان دەبات، لەوانەشە دووربکەونەوە کاتێك لە بەردەم ڕێڕەوی چوون بەرەو سەرکەوتنت ئەنگەڵتان بۆ دروست دەکات و شلی بە ئەژنۆکانتان دەبەخشێ.

گەورەترین هەڵەی خەڵکی لێرەدایە کە، باوەڕ بە کارێکی نەگۆڕو وشك و مەعنەوی جیا لە کردارو ئەنجامەکانی دەستکەوتوو دەزانن، ئەوە ئەو کارەیە کە بە تەواوی دوورە لە ڕاستی، باوەڕ دەرگایەکە بەرەو خۆشبەختی. هەر لەم پێوەندگەیەوەش شتێکی وەستاو هەڵکەندراو نییە.

باوەڕ پێمان دەڵێت، چەندە وزە بەهێزەکانتان بۆ سوود لێوەرگرتن دەبن، لەوانەشە هێزی بەدیهێنەرمان بجووڵێنێ، یان سەرچاوەی بڕیاری نوێ چۆڕبڕو وشك بکات. دیقەت لەم نموونەیە بدەن: کەسێك پێتان دەڵێت: "تکایە خوێدانێکم بۆ بهێنە" لە کاتێکدا تۆ بۆ ژوورێکی تر دەچیت دەڵێیت "پێی نازانم لە کوێیە" دوای ئەمێکی تر گەڕان دەڵێیت "ناتوانم پەیدای بکەمەوە".

ئەو کەسە لە شوێنی خۆی ڕادەبێ و دەچێت لەسەر تاقەکەی بەرامبەرت دەست دەداتە خوێدانەکە و هەڵیدەگرێت و پێتدەڵێت ئەوەتا، مەگەر گێژی نەیهێنی، لە بەرچاوتە ئەگەر مار ببوایە تا ئێستە پێوی دابووی "لەو کاتەوە کە بەخۆت وتووە "ناتوانم" دەستوورێکت داوەتە مێشکت کە ئیدی خوێدانەکە نەبینێ، ئەگەر چاویشتان ببینێ مێشکتان لێی تێناگات. لە یادتان بێت هەموو تاقیکردنەوەکانی مرۆڤ، واتا ئەوەی دەیڵێین، دەیبیستین، دەیبینین و هەستیپێدەکەین، هەموو بۆنە مانەمەکان و نموونەکانی تر سەرجەمیان لە مێشکدا کۆدەبنەوەو ڕادەگیرێن. ئەگەر بە یەقین بڵێین "بە بیرم نایەتەوە" بە بیرتان نایەتەوە، ئەگەریش بڕیاری لە بیرمانی بابەتێك بدەن، دەستوورێك بە سیستەمی "عصب"یتان دەکات کە لە بیرتان نەچێتەوە.

پرسیار دەکەمەوە باوەڕ چییە؟ "وەرگرتنەکان و شێوەی بیرکردنەوەکانمان کە پێشتر ڕێکخراون، بە بەردەوامی پەیوەندییەکانی خۆمان بە خۆمانەوە دەپاڵێون و ڕاست دەکەنەوە" بڕواکانم لە کوێوە سەرچاوە دەگرن؟ بۆ هەندێك پێیان وایە سەردەکەون، کەسانێکی تر پێیان وایە کە هەر ژێردەکەون و شکست دەخۆن؟ بۆ بەدیهێنانی ئەم بڕوایانەی سەرمان دەخەن دەبێ بزانین بڕوایەکار، لە چی بەدەستدەهێن یەکەمین سەرچاوەی باوەڕ ژینگەیە (محیط)ە.

لێرەوەیە کە سوڕی یەك لە دوای یەك دروست دەبێت، هەر سەرکەوتنێك دەبێتە هۆی سەرکەوتنێکی دیکە، هەر شکستێك، نوشستێکی تر دووبارە دەکاتەوە، ئەوەی ژیان خراپ دەکات نائومێدی و بێ بەشییەکانی ڕۆژانە نییە، ئەوانە جۆرێك لە هەستن دەکرێت بەسەریاندا زاڵ بین. کابوسی ڕاستەقینە کاریگەرییەکانی دەوروبەرە بەسەر خەیاڵات و هەستکانماندا، ئەگەر لە دەوروبەرتان جگە لە شکست و نائومێدی چیترتان نەدیبێ زۆر زەحمەتە شتێك کە بەرەو سەرکەوتنە لە بیرتاندا چەکەرە بکات، ئەگەر لە دەوروبەرتان ئارامی، سەرکەوتن، سامان و تێروتەسەلی هەبووە، بە ئاسانی لە خۆتاندا نموونەی لەم ڕەنگە بۆ خۆتان بە گرنگ دەبینن ئەگەریش لە هەژاری و مەینەتیدا گەورە بوون نموونەکانتان لە هەمان پەرێز دەدوورنەوە.

ئەلبەت ئەنشتاین دەڵێت: "کەمتر کەسێك دەتوانێ بەبێ دوودڵی و بەوپەڕی لەخۆبووردوویی و هێزەوە بڕواکانی دەربڕێت، کە ئەگەر لەگەڵ دەمارگیری ژینگە کۆمەڵایەتییەکەیدا دژ بێت، زۆربەی خەڵك لەم بوارەوە ئازایەتی ئەم بڕوایانەشیان تێدا بەستەنییە" لەدەورەیەك دەربارەی نموونەگەری گەشەکردوو، ڕاهێنانێك لە سەر ئەو کەسانەی بەرەڵای سەر جادەکانن، ئەنجام دەدەین.

خواردنی باشیان دەدەینێ، بە زمانێکی خۆش لەگەڵیان دەدوێین، خۆشەویستییان پێدەبەخشین، پاشان داوایان لێدەکەین دەربارەی ژیانیان بۆ ئامادەبوون قسەبکەن، ژیانی خۆیان بڵێنەوە، هەستەکانیان کە دووچاری بوون دەربارەی ژیان و شوێنی

ژیانیان باس بکەن، پاشان ئەوانە، لەگەڵ چەندین هەست و نەست ئاشنا دەکەین دەربارەی کەم ئەندامان و چەندین گرفت و نارەحەتی جەستەیی و ڕۆحی و بە وانەیان شارەزا دەکەین کە لەم بوارەدا بوون، بەلاّم ژیانی خۆیان گۆڕیوە.

بەم دواییە لە کۆبوونەوەیەکدا پیاوێکمان هێنا کە بیست و هەشت ساڵی تەمەنی هەبوو، بە توانا و جوان و زیرەك دەهاتە بەرچاو، لە هیچ ڕوویەك کەمئەندام نەبوو ئەی بۆچی ئاوا بەدبەخت لەسەر جادەکان دەسووڕێتەوە، لە کاتێکدا (دەبلیومیشێل) وا لە بەرچاوە کە ئیمتیازاتی کەمتریشی هەبوو، بەلاّم ژیانی خۆی گۆڕی و توانی خۆشبەختی بەدەستبهێنێ، میشێل لە ژینگەیەکدا گەورەبووبوو کە نموونەی فرەی تێدابوو، دەربارەی ئەوانەی بەسەر کێشەو گرفتەکاندا سەرکەوتوون بەسەر بەدبەختی گەورەو زۆردا زاڵ بوون، پاشان ژیانێکی خۆشیان دروستکردبۆوە، ئەوە باوەڕێکی لەودا دروستکردبوو، کە گووتی: "منیش دەتوانم وەکو ئەوان سەرکەوم".

کەسەکە کە ناوی دەنێن (جۆن) لە ژینگەیەکی کەوتوو گەورەبووبوو، دایکی ئافرەتێکی بەدکاربوو، باوکی بە تۆمەتی تاوان زیندانی کرابوو، لە هەشت ساڵی تەمەنیدا بەهۆی باوکییەوە مادده بێهۆشکەرەکانی ناسیبوو، بێگومان ژینگەیەکی ئەوتۆ لەسەر باوەڕ و بڕوای مرۆڤ کارتێکەر دەبێت.

دەبێ ئامانجی ژیانی ئەو چ بێت؟ شتێك لە ئاستی تەنها بەزیندووی مانەوە! بە چ ڕێگەیەك؟ بەرەلاّیی، دزی، بە ڕێگەی مادده بێهۆشکەرەکانەوەو لەبیرکردنی ئازاری ناو یادەوەرییەکانی، ئەو لەو باوەڕەدابوو ئەگەر لەهەمبەر ڕەفتاری کەسانی تر بەئاگانەبێ بە غەڵەتت دەبەن چونکە هیچ کەسێك کەسێکی تری خۆشناوێت، نموونەی تری بەم شێوەیە....

ئەو شەوە لەسەر ئەم پیاوە کارمان ئەنجامدا، توانیمان سیستەمی بڕواکانی بگۆڕین "شێوازی کار لە بەشی ٦دا باس دەکرێت" سەرئەنجام لە گەرانی بەرەلاّیی دوورکەوتەوە، لەو شەوەوە بەکارهێنانی مادده بێهۆشکەرەکانی وازلێهێنان، دەستی

بە کارکردن کردوو ئێستە هەڤاڵی تازەی پەیداکردوون، بە بڕوایەکی تازەوە لە ژینگەیەکی تازەدا ژیان بەسەر دەبات ئەنجامی جیاوازیش بەدەستدەهێنێت.

دوکتۆر (بنیامین بلوم—Dr. Benjamin Bloom) مامۆستای کۆلیژی شیکاگۆیە تاقیکردنەوەو لێکۆڵینەوە لەسەر سەرکەوتووترین قارەمانانی وەرزشی، موسیقازانان و قوتابییانی نایاب ئەنجامدەدات بە سەیرو سەرسوڕماوییەوە تێگەیشت کە زۆربەی ئەم مرۆڤە سەیرو بلیمەتانە یەکەم جار کەسانی زۆر پەرشنگدار نەبوون.

لێ زۆربەیان چاودێری ورد، ڕێنمایی و پشتگیرییان هەبووە ئەوجار دەستیان بە گەشەکردن کردووە، بەر لەوەی نیشانەکانی هۆشی ڕەونەقداریان تێدا دەربکەوێت ئەو بڕوایەیان تێدا هەبووە کە دەتوانن کەسی جیاوازبن. دەتوانین ژینگە بە هۆکاری بەدیهاتنی بەهێزترین باوەڕ و بڕواکان بزانین، مەرجیش نییە ئەگەر لەم ڕێگەیەوە نەبێ کۆمەڵگە لە پەل و پۆ بکەوێت، منداڵانی کەسە ساماندارەکان جگە لە خۆشبەختی چیتریان نەدەناسی، منداڵە هەژارەکانیش لە توانای جیابوونەوە لەم ڕەوشەی تیایدابوون نەبوون و ڕێزبەندییان دیاربوو، بۆیە ئەزموون و ڕێگەی ترمان بۆ بەرجەستەکردنی بڕواو باوەڕ هەیە.

هۆکارێکی تری بەرجەستەبوونی باوەڕ ڕووداوە گەورەو بچووکەکانن، ڕووداو هەیە لە ژیانی هەرکەسێکا ڕوودەدات لە بیرناچێتەوە، کوشتنی سەرەك کۆمارێك، یان گۆڕانکارییەکی کۆمەڵایەتی، لایەنی دنیابینی زۆر لە مرۆڤەکان بۆ هەتا هەتایێ دەگۆڕێت. هەر یەك لە ئێمە خاوەنی جۆرێك لەو ئەزموونانەین کە لە بیریان ناکەین. جۆرێك لە ڕووداو جۆرێك لە باوەڕ لە ژیانماندا بەدیدەهێنن کە ئاڕاستەمان دەگۆڕێت.

زانست سێیەمین ڕێگەی بەدیهێنانی بڕوایە، ئەزموونی ڕاستەوخۆ جۆرێك لە زانست و وشیارییە، ڕێگەیەکی دیکەی زانست تەماشاکردنی فیلم و بەکارهێنانی دنیابینی کەسانی دیکەیە.

بە یارمەتی زانست دەکرێت کۆسپ و سنووردارییەکانی سەر رێگەی ژیانی تورِ بدەین، ئەگەر رەوتی جیهان لە گەڵیشتاندا بێ بەزەیی بێت.

سەرکەوتنی کەسان و تێگەیشتن لێیان سەرکەوتنتان بۆ نزیك دەکات، دکتۆر (رۆبێرت کۆرڤین-Dr. Robert Curvin) زانایێکی رەشپێستە لە بەشی زانستە رامیارییەکان، جارێکیان لە رۆژنامەی نیورك تایمزی نووسی کە چۆناو چۆنی لە سەردەمی لاوییەتیدا باسی ژیانی (جاکی رۆبینسۆن—Jakie Robinson)ی قارەمانی رەشپێست ئاراستەو رێگەی ژیانی ئەوی گۆریوە، ئەو نووسیویەتی: "لەوەی کە هاورەگەزی ئەو بووم هەستم بە غروربوون دەکرد، ئەو سەرمەشقێك بوو کە چاوەروانی ئێمەی لەخۆمان بڵندتر لێکرد".

چوارەمین رێگە، بۆچوونمانە دەرحەقی رابردوو:

بۆ ئەوەی بزانن دەتوانن کارێك ئەنجامبدەن باشترە بیر لە رابردوو بکەنەوە، ئەگەر جارێك هەیە تیایدا سەرکەوتووبوون، دەتوانن کاری سەرکەوتووبکەن، بۆ ئەوەی چاپ و بلاوکردنەوەی ئەم پەرتووکە لە کاتی خۆیدا بە ئەنجام بگات، ناچاربووم کە پێش نووسی یەکەمی بە ماوەی کەمتر لە مانگێك تەواوبکەم، سەرەتا باوەرِم نەدەکرد کارێکی وام بۆ برەخسێت، لێ کە لە ماوەی تەنها یەك رۆژ بەشێك لە پەرتووکەکەم نووسی، تێگەیشتم، کە توانای تەواوکردنی پەرتووکەکەم لە ماوەی دیاریکراودا دەبێ، لە ئەنجامی ئەوەدا باوەرِم بە توانای خۆم پەیداکردو بەردەوامی پێبەخشیم لەسەر کارەکەم و دڵگەرمی کردم و سەرەنجام توانیم پەرتووکەکە لە کاتی خۆیدا تەواو بکەم.

رۆژنامەنووسەکان ناچارن لە کاتی خۆیدا کارەکانیان تەواوبکەن، لەوانەیە نووسین، ریپۆرتاژ یان بەسەرهات یان وتارێك لە ماوەی یەك دوو دەمژمێر تەواوبکەن، ئەوە بابەتێکە سەرەتا رۆژنامەنووس و نووسەرانی تازەپێگەیشتوو دەترسێنێ، بەلام هەر ئەوەندەی یەك دوو جار سەرکەوتن، تێدەگەن کە سەرکەوتن بەدەستدێت و

کارەکانیان ڕێکدەخەن و دڵگەرم و خێراتر دەبن، ئەوە بە تەنها لای ڕۆژنامەنووسان نییە، بەڵکو لای هونەرمەندان، بازرگانان هەرکەسێکە کە بیەوێت هەنگاوێك لە ژیانیدا بهاوێژێ، باوەڕ بە توانای ئەنجامی کار هێزی پێشوەختەت پێدەبەخشێ.

ڕێگەی پێنجەم ئەوەیە، کە هەر لە ئێستەوە بەرنامەی داهاتوومان لە زەینی خۆماندا پراکتیزە بکەین.

وەك چۆن ئەزموونەکانی ڕابردوو کاردەکەنە سەر حاڵەتی دەروونی و بەرزبوونەوەی بڕوا بە کارەکەو کارتێکەرن، چۆنیەتی ئارەزوومان بۆ چۆنیەتی ئاراستەی بەرەوپێشەوەچوونی کارەکانی داهاتووش کاریگەرە، سەرخستنی کار بەر لە دەستپێکردنی کار زۆر گرنگە، ئەو حاڵەتەی بە خۆتان بەخشیوە ئەگەر ڕۆحیەتی پێویستتان تێدا بخوڵقێنێ، بە ئاسانی دەتوانن کارەکان بە گوێرەی خواستی، خۆتان لە زەینی خۆتاندا بخوڵقێنن، لە دنیای زەینی خۆتاندا دەست بە ئەنجامدان بکەن.

ئەم کارە حاڵەتی ڕۆحی، بڕواو ڕەفتارەکان دەگۆڕێت، بەرای من ئەگەر ئامانج بە گوێرەی پێویست گەورەبێت پێگەیشتنی ئاسانترە، لەبەرئەوەی ئامانجی گەورە، خۆشی و هاندانی گەورەی پێوەیە، توانا شاراوە و خەوتووەکان بەدیدەهێنێ، داینەمۆی بوون بەرەو پێشدەبات، هەروەها ئامانجە ئابوورییەکان تەنها ڕێگەی بەدیهێنانی جووڵانەوەکانی مرۆڤ نین، ئامانج هەرچییەك بێت، ئەگەر بڕوا بە سەرکەوتننتان لە یادەوەرەیتاندا بەرجەستەکردبێت و وابزانن پێیگەیشتوون، ئەوا ئەوسا ڕۆحیەتی پێویستیتان و دڵگەرمی تەواوتان لا پەیدادەبێت.

ئەم ڕێگەیانە هەموویان بۆ بێدارکردنەوەی بڕوا و باوەڕن، زۆربەی ئێمەی مرۆڤ، بەڕێکەوت بڕوایەکانمان شێوە پێدەدەین، کۆمەڵێك بابەتی باش و خراپ لە ژینگەی دەوروبەرمان وەردەگرین، بەڵام بابەتێکی گرنگ کە دەمەوێت لەم پەرتووکەدا بە بیرتان بهێنمەوە ئێوە گەلانین لە بەر پێلی بادا، بەڵکو توانای جڵەوکردنی بڕواکانتان

هەیە، دەتوانن بەو جۆرەی حەزی پێدەکەن، شێوازەکانی کەسانی تر نەوونەگەری بکەن، بە وریایی ژیانی خۆتان بەڕێوەبەرن، ئێوە شایەنی گۆڕانن، یەك لە ناوەرۆکە سەرەکییەکانی ئەم پەرتووکە گۆڕانە، پرسیارێکی بنچینەیی دەکەین، ئێوە لای خۆتان چ کەسن و دەتوانن چ کارێك بکەن، ئێستە کەمێك بیربکەنەوە پێنج لە بڕواکانی لە ڕابردوو کە لە بەردەم پێشکەوتنەکانتان ئەنگەل بوو لەسەر کاغەز بنووسن.

١-

٢-

٣-

٤-

٥-

هەر ئێستە پێنج لەو بڕوایانە بنووسن کە ئێستە دەشێت هۆی پێشکەوتنی ئێوە بن.

١-

٢-

٣-

٤-

٥-

یەك لەو بنچینانەی کە بڕوام پێیەتی ئەوەیەکە، هەر بڕوایەك خاوەنی مێژوویەکە، واتا پەیوەندی بە کاتی باسکردنیەوەهەیە، هیچ بڕوایەك تا هەتایێ جێگەی ئیعتبار نییە، بەڵکو تەنها لە کاتی دیاریکراودا، بۆ کەسی دیاریکراو یئیعتباری هەیە، باوەڕەکانمان شایەنی گۆڕانن، ئەگەر خاوەنی بڕوای خراپن، دەبێ لە ئێستەوە کاریگەرییە خراپەکانیان بزانن هەروەك چۆن هەندێك جار مووی کورت و هەندێك جار مووی درێژتان پێ جوانە، هەندێك جار ئارەزووی جۆرێك لە موسیقاو جارناش جۆرێکی

تری دەکەن، هەروەك چۆن جۆری پەیوەندیتان لەگەڵ کەسێکی دیاریکراودا شایانی گۆڕانە. بەم شێوەیە سیستەمی بڕواکان جێگەی گۆڕانن، ئەگەر ئۆتۆمبیلەکەتان هوندایە بەڵام لە کرایسلر یان کادیلاك یان بینزتان خۆشتر دەوێت لە تواناتاندایە ئەم بڕوایە بگۆڕن، گریمانە دەروونی و باوەڕەکانیشتان بەم چەشنەن، ئەگەر ئەوانەتان خۆشناوێت لە تواناتاندایە گۆڕانی تێدا ئەنجامبدەن.

هەریەکەمان پێپەیژەی پلە بە پلەی بڕوایەکانمان هەیە، هەندێك لە باوەڕەکانمان محەوەرین، واتا هێندە بنچینەیین ئامادەین لە رێگەیاندا بمرین، بۆ نموونە یادەوەرییەکانی پەیوەست بە نیشتمان، عەشق، بەرامبەر خێزان و بنەماڵە، بەڵام باوەڕی تر هەیە، کە بەرەوتی رۆژگار لەکەسایەتیماندا بێ ئەوەی هەست بکەین پنجیان گرتووەو رەگیان داکوتاوە، سەرباری ئەوەش رەفتارەکانی ژیانمان بەڕێوەدەبەن، بۆ نموونە بڕوابوون بە رادەی توانا، یان سەرکەوتن و خۆشبەختی، گرنگە لە باوەڕە باشەکان وزە وەرگرین، هەر ئەوان بە کەڵکمان دێن.

دەربارەی نموونەگەرایی*(Modeling)، پێشتر قسەمان کرد، یەکەم هەنگاو بۆ نموونەگەری خۆشبەختی نموونەچیەتی باوەڕەکانە، نموونەگەریش بڕوای دەوێت، بۆیە کە توانای گوێگرتن و بیرکردنەوەتان هەیە بڕوای مرۆڤە سەرکەوتووەکان بە نموونە بگرن.

(پاول گێتی– J. Paul Getty) (ساماندار بە توانا) لە سەرەتای ژیانیدا بوو، بڕیاری دا شێوەی بیرو بڕوای سەرکەوتووانی بلیمەت بدۆزێتەوە، دوایی نموونەگەرییان بکات، ئەوەی کرد، ئێوەش دەتوانن باسی ئەم کەسەو چەندین کەسی سەرکەوتووی

---

* ئەم چەمکە لەم کتێبە زۆر دووبارە بۆتەوە، مەبەستیش لێی، وەك یەك لێکردنە.. یان بوون بە رێنمونیکار و سەرمەشقی بیر و کرداری خەڵکانی دیکە.

تــر نموونەگــەری بکــەن پەرتووکخانــەکانیش پــڕن لــەو پەرتووکانــەی کــە ڕێگــە پراکتیکییەکانی گەیشتن بە ئامانجی دڵخواز نیشاندەدەن.

بڕوا کەسێتییەکانتان لە کوێ پەیدابوون؟ ئەوانەتان لە مرۆڤە ئاساییەکانی کوچەو کۆڵانەکانەوە بەدەستهێناوە؟ یان لـە ڕادیـۆو تەلەفزیۆنەکانـەوە؟ یـان لـەو کەسـانەی بەدەنگی بڵندو درێژ وتـاردەدەن؟ ئەگـەر دەتانـەوێت سـەربکەون دەبـێ بـە دوودڵـی و وردبینییەوە بڕوایەکان دەستنیشانبکەن، نەك وەك پارچە کاغـەزێك بـە پـشووە بایـەك ئاڕاستەکەی وێروە وێر بێتەوە و هەر بڕوایەك کە گوێتان لێبوو پەسەندی بکەن.

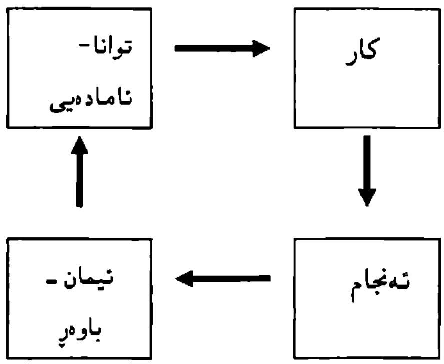
دەبێت سەرنج بدەنە بابەتێکی فرە گرنگ، ئەویش هـەموو تواناکانتـان و ئـەنجامی بەدەسـتهاتووی تێکۆشـانتان دەسـکەوتی ئـەو بـەرەو پێـشەوەچوونەن کـە بـە بـاوەڕ دەستپێدەکات.

ئێستەش "سووڕانەوە لە هاوکێشەی کار و ئەنجام و جارێکی تـر توانـای کـار شـی دەکەمەوە". وای لێکبدەنەوە کەسێك بۆ ئەنجامدانی کارێك خۆی بە بێ توانا دەبـینێ، بۆ نموونە قوتابییەك کە خۆی بە لاواز دەزانێ، ئەگـەر چاوەڕوانی دەرنەچـوون بکـات، چـەند لـە وزەو توانـا دەروونییـەکانی بـەکاردەهێنێ؟ بێگومـان زۆر کـەم، چـونکە پێشوەخت بـەخۆی گوتـووە سـەرناکەوم، کەسـێك بـەم بۆچـوونە دەسـتپێبکات چۆن سەردەکەوێت؟

ئایا هەنگاوی کارەکانی، دڵنیایی، پڕ لە وزە، گونجاو باش دەبن؟ ئایا ئەو کارانەی دەیکات پیشاندەری هۆش و توانای ڕاستەقینەیەتی؟ نـەخێر لـەو دوورە، ئەگـەر ئێـوە بڕیاری سەرنەکەوتنتان داوە چ پێویست دەکات خۆتان زەحمەت بـدەن و تێبکۆشـن؟ بە جۆرێك لە بڕواتان دەستپێکردووە کە لە سەر نەتوانینەکانتان ڕاوەسـتاوە، نیزامێـك کە بە ڕێکخستووی (عصب)تان دەستوور دەدات تاکو بە جۆرێکی تایبەت کاردانـەوەی خـۆی نیـشانبدات. هـۆش و توانایـەکی کـەمتان بـەکارهێناوە، بـە هـەنگاوی دوودڵـی و نادڵنیاییتان دەستپێکردووە، هەموو ئەم کارانە بە چ ئـەنجامێك کۆتاییـان پێـدێت؟ بـە

گوومانێکی زۆرو ئەنجامێکی ناپەسەندەوە، ئەم ئەنجامە ناپەسەندە چ کاریگەرییەکی لەسەر بیرو بڕواتان دەبێت؟ چ لە هەوڵدانەکانی داهاتووتان دەکات؟

لایەنی کەم بیرو باوەڕە بێهێزەکان هاندەدات. سووڕانەوەی بێکەڵك دووبارە دەستپێبکاتەوە، بۆیە ئەوە ڕێگەی گونجاو نییە بۆ بەدەستهێنانی سەرکەوتن، .



سووڕانەوەی بێ سوود ڕۆژ بە ڕۆژ لاوازمان دەکات، شکست دەبێت، منداڵدانی شکستێکی دیکە، کەسانی بەدبەخت ئەوانەی لەگەڵ (شکستهێنان)دا ژیان بەڕێدەکەن ئیدی هێندە لەخواستەکانیان دوورکەوتوونەتەوە، باوەڕ ناکەن ڕۆژێك بێت بە ئاواتەکانیان بگەن، بۆیەشە هەوڵ نادەن تواناکانیان بەکاربهێنن تاکو ژیانیان کەمێك باشتر لێبکەن. بەڵکو بە کەمترین تێکۆشان ژیانی خۆیان لە هەمان ئاستدا ڕادەگرن، چ ئەنجامێکیان لەم چالاکییانە دەستدەکەوێت؟ هەڵبەتە ئەنجامەکان خراپ دەبن کە کارتێکردنی خراپتری (ئەگەر مومیکن بێ) لەسەر باوەڕو بڕواکانیان دادەنێ. بە قسەی (ج. ویلار ماریوت—J. Willard Marriott) "تەختە باشەکان بە ئاسانی بە دەست نایەن درەختە گەورەکان تۆفانی دژواریان بەسەرهاتووەو لێی دەرچوون".

ئێستە با لە گۆشەیەکی ترەوە تەماشای بابەتەکە بکەین، باوای دابنێین کە ئاواتی گەورەتان لە سەردایە، جگە لەوەش بە هەموو بەشەکانی بوونتان باوەڕن، پێتان وایە کە بە ئاسانی پێیان دەگەن، ئەگەر لە دەسپێکەوە بابەتەکەتان ئاوا هەڵسەنگاندووەو

ڕێك و ڕوون بە خۆتانی بڵێنەوە کە پێیدەگەن چەندە لە تواناکانتان بە کاردەهێنن؟ پێدەچێت بەشێکی زۆری، ئەمجارە چۆن هەنگاو دەهاوێژن؟ ئایا دەکشێنەوە دواوەو بە دوو دڵی تیر دەهاوێژنە تاریکی؟ پێم وایە نا، بەڵکو چوست دەبن و هێزتان زیاد دەکات، لەبەرئەوەی ئاوات و ئامانجی گەورەتان دەسەردا هەیە، دەشتانەوێت کارێکی گەورە ئەنجام بدەن، ئەگەر بەم شێوەیە بە کاروبار هەڵسن بە چ ئەنجامێك دەگەن؟ بەلایەنی زۆرەوە بە ئەنجامی پەسەند دەگەن. ئەوسا ئەم سەرکەوتنە چ کارتێکردنێکی لەسەر بیرو بڕواکانتان دەبێ؟

دەبینم سووڕانەوەی یەك لە دوای یەك بە پێچەوانەی سووڕانەوەی بێکەڵك دەبێت. لێرەدایە، سەرکەوتن لە مناڵدانی خۆیدا سەرکەوتنی تازە ئامادەدەکات، دەشبێتە هۆی سەرکەوتنی ڕۆژانە، هەر جارێك کە لە کارێکدا سەردەکەون ئومێدتان بە تواناکانتان زیاتر دەبێت و ئامانجی گەورەتر بۆ خۆتان دیاریدەکەن. ئایا کەسە چالاك و کارزانەکان کۆسپیان دێتە سەر ڕێگە؟ بێگومان. ئایا کەسانێك کە شێوەی بیرو بڕوای باشیان هەیە هەموو کاتێك سەرکەوتوون؟ بە هیچ شێوەیەك نا، ئەگەر کەسێك هات و گووتی فۆرمۆڵەی سحراوی سەرکەوتنی پێیەو بە گووتەی پێشینان "موو بە کەلێنییەوە ناچێت" و هەموو کات ڕاستی بۆ دێت، "ئەوە جانتا پارەکەتان توند بگرن و بە ڕێگەیەکی پێچەوانەدا ڕابکەن"، بەلام چەندین جار مێژوو نیشانی داوە کە کەسانێك خاوەنی بیرو بڕوای پتەو بەهێزن، دەست بە کاردەبن و لە کاردا توانای زیاتر پەیدادەکەن، تاکو سەرەنجام سەرکەوتوون. ئەبراهام لینکۆڵن لە چەندین هەڵبژاردنی گرنگدا ڕووبەڕووی شکست بۆوە، بەلام باوەڕی بە سەرکەوتنی درێژمەودا هەبوو، لە هەر سەرکەوتنێ هێزی تازەی بەدیدەهێنا، ڕێگەی بە خۆی نەدەدا لە هیچ شکستێ بترسێ، بڕواکانی بوون ئەویان بەرەو خۆشبەختی پاڵدا. سەرەنجام سەرکەوتن و مێژووی وڵاتەکەی خۆی گۆڕی، زۆر جاریش بۆ گەیشتن بە سەرکەوتن پێویستی بە باوەڕێکی زۆر نییە، زۆر جار کەسانێك بە سەرکەوتنی گەورە دەگەن،

تەنها بەو هۆیەوە کە سەرەتا نەیانزانیوە ئەم کارەی دەستیانداوەتێ هێندە زەحمەت و بەڵکو نامومکینە، زۆر جار بڕوانەبوون بە گرفتەکان تەواو و بەسە. دەگێڕنەوە کەسێك لە پۆلدا لە وانەی بیرکاری خەوی لێدەکەوت، کە زەنگیان لێدا خەبەری بۆوە، بە پەلە دووبابەت کە لە سەر تەختە ڕەشەکە نووسرابوون نووسییەوە، بەو خەیاڵە بوو کە مامۆستا ئەوانەی بۆ پرۆڤەی ماڵەوە دیاریکردون، بۆ ماڵەوەی بردنەوەو ئەو شەوە بۆ دۆزینەوەی ئەنجامی هەردووك نووسنیەکە لە بیرکردنەوەدابوو، نەیتوانی هیچیان بە ئەنجام بگەیەنێ، لێ لە تەواوی حەفتەکەدا دەستی لە هەوڵدان بەرنەدا، سەرئەنجام یەکێکیانی تەواوکردو هێنایەوە پۆلەکە، مامۆستاکەی سەری سوڕما، چونکە ئەوانەی وەك دوو بابەتی بێ وەڵامی بیرکاری دانابوون و لە کاتی خەوی قوتابییەکەش هەروای گوتبوو کە حەل نابن، ئەگەر قوتابییەکە بیزانیبا کە بەڵێ ئەوانە حەل نابن بە هیچ ئەنجامێك نەدەگەیشت، بەلام وای خۆ تەڵقین نەدابوو، بە پێچەوانەوە وایدەزانی دەبێ هەر حەلیان بکات، تا سەرەنجام ڕێگەیەکی بۆ وەڵامدانەوەیان پەیداکرد. ڕێگەیەکی تر بۆ گۆڕینی بڕواکان هەر ئەوەیە، بەکردەوە بیسەلمێنی، واتا بە پێچەوانەی نموونەی پێشتر، چوونیش بەسەر ئاگردا هەر ئەم ئەزموونەیە. چوون بەسەر ئاگردا لای من گرنگ نییە، هێندەی لای من گرنگە کارێك بکەین کە پێشتر بە نامومکینتان دەزانی، ئەگەر کارێك ئەنجامبدەن کە پێشتر بەنامومکیتان دەزانی ئەوکاتە دەکەونە بەردەم پێداچوونەوە بەسەرجەم بڕواکانتان، ژیان لەوە ناسکتر و ئاڵۆزترە کە هەندێکمان تێیدەگەین، بۆیە ئەگەر تا ئێستە ئەوەتان هەڵنەسەنگاندووە، بە بڕواکانتاندا بچنەوەو بزانن کامیان دەبێ بگۆڕن و لە شوێنی ئەو چ دابنێین، پرسیارێکی تر دەهێنمە پێشەوە، ئایا وێنەی خوارەوە دەبینن، قووڵ و تێڕۆچووە یان کوڕو زەق بۆوەیە؟

پرسیارێکی گێلانەیە، ئاخر پەیوەندی بەوەوە هەیە لە کام لاوەی تەماشا دەکەی لێکدانەوەکەی ئێوە ڕاستە. ئەگەر باوەڕەکانتان باش و تەندروست بن، یان ئەگەر خراپ بن هەر خۆتان دروستتان کردوون، زۆرن ئەو بیرو بڕوایانەی کە بەڕای من سەرکەوتن بەدیدەهێنن، بەڵام تەنها حەوت بڕوا کە بەلای منەوە جێگەی تایبەتییان هەیە هەڵمبژاردوون کە لە بەشی داهاتوودا باسیان دەکەم.

بەشی ٥

حەوت باوەڕی پێچەوانە* کە دەبنە هۆی سەرکەوتن.

"زەینی ئێمە، جێگەیەکە لە ناویدا، بوونمان دۆزەخ بە بەهەشت و بەهەشت بە دۆزەخ دەگۆڕێت".

(John Molton-جۆن مۆڵتۆن)

ئەم جیهانەی کە تێیدا دەژین، مەودایەکە بە ئاگاییەوە یان بە بێ ئاگایی، خۆمان بۆ ژیانی خۆمان هەڵبژاردووە، ئەگەر خۆشبەختی تا هەتاییمان گەرەك بێ، بەشمان هەر ئەو دەبێت، ئەگەر بەدبەختیش، ئەوە هەر ئەودەبێ، لە بەشی پێشتر تێگەیشتین کە شنگستی خۆشبەختی باوەڕە، باوەڕمان وەرگرو ڕێکخەرێکی تایبەت و پتەوە کە ئەوانە هەستپێدەکەین و دەیزانین، دەستنیشانکردنێکی بنچینەییە لەهەمبەر چۆنیەتی دیتن و بەسەربردنی، ئەوە باوەڕە کە تواناکانی مێشکمان بە کاردەخات، یانود لە کاروچالاکی دەوەستێنێ، یەکەم هەنگاو ناسینی ئەو بڕوایانەیە کە بەرەو ئامانجمان دەبات وەکو گوترا ڕێگەی سەرکەوتن بە ناسینی ئامانج دەستپێدەکات، دەست

* نووسەر دەڵێت حەوت باوەڕی "درۆین"، بەڵام من لە بەر ڕۆشنایی خودی دەرسی ئەم کتێبە ئامەوێت لە بەر زەینی مرۆڤی کورد وشەی درۆ بەکاربهێنم، بۆیە کردمە "پێچەوانە" ـ وەرگێڕی کوردی.

بەکاربوون هەڵسەنگاندنی ئەنجامە بەدەستهاتووەکانە، توانای هێنان و بردنی شێوە خەباتەکانە تاکو گەیشتن بە سەرکەوتن، ئەوەیە کەدەبێ ڕێگەی بیرو بڕواکاییش ئەو باوەڕانە پەیدابکەن کە دڵگەرمیتان پێدەبەخشن، ئەگەر بڕواکانتان بەم تایبەتمەندییانەوە نین توڕیان بدەن ولە شوێنیان بیرو ڕای نوێ دابنێن.

کاتێک دەڵێم باوەڕە پێچەوانەکان هەندێك دڵسارد دەبن، لەبەرئەوەی کەس نایەوێت ژیانی خۆی لەسەر باوەڕی بە ڕۆڤاژی دابڕێژێ، بەلام مەبەستم شتێك نییە کە گوزارشت لەوە بکات لە ڕاستی جیهان بێخەبەرین، ئەرێ نیو بازنەییەکە ڕوچاڵ بوو یان قۆقز بوو. ئەرێ بڕواکانمان دروست یان نادروستن، ئەوەی دەبێ بیزانین ئایا بیرو بڕواکانمان کاریگەرن؟، هاوکارو پاڵنەرمانن؟ بەرهەمی ژیانمان زیاتر دەکەن؟ ئێمە دەکەنە مرۆڤی باشتر؟ بۆ ئیمەو کەسانی تر سوودمەندن یان نا؟ وشەی پێچەوانە کە لەم بەشەدا بەکارهاتووە، ئەم مانایە دەبەخشێ کە ئێمە لە ڕاستی کارەکان بێئاگاین، هەر کە هێڵی خوارمان بە ڕوچاڵ بینی ئیتر قوقز یان ڕوزەق لە ئارادا نییە، وشەی "پێچەوانە" یان "ڕاست" بە مانای "فریوکاری و نادروستی" نییە بەڵکو بە بیرمان دەهێنێتەوە کە هەرچەندە لە بڕوامان هەبێ پێویستە دەرگاکانی تری زەینی خۆمان بۆ بیرو باوەڕو تواناکانی تر بکەینەوە و هەموو کاتێك بۆ فێربوونی بابەتی تازە ئامادەییمان هەبێ.

پێشنیار دەکەم ئەم حەوت باوەڕە بخوێنەوە هەڵیانسەنگێنن، ئایا بۆ ئێوە سوودمەندن یان نا؟ من لەگەڵ نموونەگەری سەرکەوتوان بەم حەوت باوەڕە گەیشتووم.

تێگەیشتووم ئەم حەوت باوەڕە توناو ئامادەتان دەکا بۆ نواندنی چالاکی زیاتر. تاکو کردەوەی گەورەتر ئەنجام بدەن و ئەنجامی فرەتر بەدەستبهێنن، ناڵێم تەنها ئەم حەوت بڕوایە دەبنە هۆی سەرکەوتن، لێ سەرەتایەکی باشەو بۆ کەسانی تر بەرهەم داربووەو بۆ ئێوەش هەمان سەرفرازی دەخوازم.

باوەڕی ژمارە ـ ١ ـ (هەر ڕووداوێك خاوەنی هۆو مەبەستێكە كە لە قازانجمانە.)

داستانی "دەبلێوومێشیل" تان لە یادە؟ بازنەی بڕواكانی كە بوو بە هۆكار بۆ سەركەوتن بەسەر بەدبەختیدا، ئەو بڕیاریدا ئەم ڕووداوە ناخۆشە بە هەر بارێكا بێت بە بەرژەوەندی خۆی كەڵك لێ بدینێ، هەموو كەسە سەركەوتووەكان توانایەكی سەیریان هەیە كە لە هەر دەرفەتێكدا و لە هەر ئاستێكدا بە توانا بەردەستەكانیان دەیانەوێت ئەنجام و نەتیجە بەدەستبهێنن.

هەرچەندە كاردانەوەی دەورووبەر تێكدەرانە بوویێ، ئەوان بیر لە توناكان دەكەنەوەو ئەوان پێیان وایە هەر ڕووداوێك هەڵگری ئامانجێكە، سەرەنجام دەبێ بە سوودی ئەوان تەواوبێت، لەو بڕوایەدان لە ناو گێژەنی هەر ڕووداوێكی ناخۆشدا، دەنگێك هەیە كە ڕۆژێك دێت بەرهەم و كەڵكێكی هەبێ، دڵنیاتان دەكەمەوە، مرۆڤە سەركەوتووەكان كە دەگەنە ئەنجامی گەورە، ئاوایان بیركردۆتەوە. بیر لە ڕووداوەكانی ژیانی خۆتان بكەنەوە، دەشێت لە بەرامبەر هەر ڕووداوێك كاردانەوەی جۆربەجۆر نیشانبدەن، وای دانێن لە كارێكی بازرگانیدان و لە ئەنجامدانی ڕێكەوتنێكی بازرگانیدا كە بە حەقی خۆتان دەزانی سەركەوتوو نەبوون، هەندێكمان ئەگەر كەوتینە ناو هەلومەرجێكی ئەوتۆ، دڵساردو داماو دەبین، لەوانەیە لە ماڵەوە دابنیشین و خەم بخۆین، یان لە ماڵەوە دەرچین و پەنا بۆ خواردنەوەی سپیرتۆ ببەین، لەوانەیە بەشێكمان تووڕەبین و كۆمپانیای "فلانەكەس" سەرزەنشت بكەین، بڵێین كێماسی لە ئێوەیە، كەسی بێئاگاتان لە ناودایە، یان كارمەندەكانمان سەرزەنشت بكەین و بڵێین سەركەوتنێكی نزیك بە كۆتاییتان تێكدا.

هەریەك لەم كاردانەوانە لەوانەیە ڕێگەیەك بێ بۆ بەتاڵكردنەوەی ڕقی ناو دڵمان، بەڵام ئەوە یارمەتییەك بە ئێمە ناگەیەنێ، لە ئامانجە خوازیارییەكانمان نزیك ناخاتەوە، لەوانەیە ئاسان نەبێت لەم كاتەدا چاودێری وردی هەنگاوەكان بكەین،

هەڵەکانتان تێبگەن و سوودیان لێوەرگرن، توانای تازە تێبینی بکەن، لێ ئەگەر بتانەوێت لە ڕووداوێك کە ناپەسەند دێتە بەرچاو، ئەنجامی باشی وەرگرن، ڕێگەیەکی جیا لەوەتان نییە، ئێستە نموونەیەکی تر لەو کارانەی کە دەشێت ئەنجامیان بدەی باس دەکەم، خانم (مەریلین هامیلتۆن—Merilyn Hamilton) پێشتر مامۆستاو جارێکیش شای جوانان بووە، ئێستە لە بازرگانە سەرکەوتووەکانی شاری (فێرسنۆ—Fersno)ی ویلایەتی کالیفۆرنیایە، ئەویش لە ڕووداوێکی ترسناك ڕزگاری بوو، لە تەمەنی (٢٩) ساڵیدا بوو لە فریندا بوو بە فرۆکەی (گلایدەر) خۆی بە شاخێك کێشاو لاقەکانی فەلەج بوون، لەوانەبوو بە درێژایی ژیانی خەمی ئەم ڕووداوە بخوات کە لە ئەنجامیدا ناتوانا ببوو. بەلآم لە جیاتی ئەوە ڕووی کردە کارێك کە بۆ ئەو دەرەخسێت، هەوڵیدا ئەم ڕووداوە ناخۆشە وەك دەلیڤەیەکی تازە ببینێ.

هەر سەرەتا ئەم خانمە لە کورسییە چەرخدارەکەی ناڕازی بوو، دەیوت وەك زیندانێك وایەو جووڵانەوەکانم سنووردار دەکات. من و تۆ لەم حاڵەتەدا نین ناخۆشی و دەردەسەرییەکانی ئەم کورسییە بزانین، ئەو لەو حاڵەتەدا بوو، خانم (هامیلتۆن) بیری لەوە کردەوە کە لە حاڵەتی تایبەتی خۆیدا دەتوانێ نەخشەی باشتر بۆ دروستکردنی کورسی چەرخدار دابنێ، بە هاوکاری دوو لە هاوڕێیەکانی لە پیشەسازی دەستی، دەستیان بە دروستکردنی یەکەم نموونەی کورسی چەرخدار کرد، هەرسێك کەس کۆمپانیایەکیان بەناوی (نەخشەکانی جوڵانەوە) دامەزراند، ئەو ئێستە ئەفسانەیەك لە سەرکەوتنی چەندین ملیۆن دۆلاری و شۆڕشێکی لە پیشەسازی کورسی کەم ئەندامان بەدیهێناوە.

لە ساڵی ١٩٨٤ ئەم کۆمپانیایە بوو بە پیشەسازی بچووکی کالیفۆرنیا، ئەوان یەکەم کارمەندی خۆیان لە ساڵی ١٩٨١ دامەزراند، ئێستە کە ساڵی ١٩٨٦ـە کارمەندەکانیان لە هەشتا کەس زیاترەو هەشت سەد ناوەندی فرۆشتنیان هەیە، نازانم (مەریلین هامیلتۆن) بە ئاگادارییەوە، باوەڕەکانی خۆی هەڵسەنگاندبوو یان نا؟ بەلآم

بە هەست و حەزی گەڕان بەدوای شتدا دەستی بە کارکرد، گەیشتنە ئەنجامی بە دروست دەزانی، دڵنیابوو کە دەتوانێ کارەکان بە ئەنجام بگەیەنێ، لە ڕاستییدا هەموو سەرکەوتنە گەورەکان بەم جۆرە هەست کردنانەوە دەستپێدەکەن.

جارێکی تر بیربکەنەوە ئەرێ بیرو بڕواتان وایە سەرکەوتوو یان بێ ئەنجام دەبن؟ پێتانوایە دەتوانن ڕێگەی تازە پەیدابکەن یان بەردەمتان گیراوە؟

زۆر لە مرۆڤەکان زیاتر لەلایەنە باشەکان دیقەت لە سەر لایەنە خراپەکان خەست دەکەن، ناسینی حاڵەتەکە سەرەتای لابردنییەتی، بڕوا بە سنوورەکان، سنوورداراتان دەکات، باشترە سنووردارەکان نەهێننە بەرچاوتان بە توانایەکی زیاتر بۆ کردارەکان ڕاسێن، لە فەرهەنگی ئێمەدا ڕێبەرانی کۆمەڵگە تەنها ئەوانەن کە تواناکان دەبینن، دەتوانن بۆ بیابانێک بچن و وەك باخچەیەکی بهێننە بەرچاو، ئەگەر باوەڕتان بە بەجێبوونی کارێك هەبێ سەرکەوتن بە دەستدێت.

باوەڕی ژمارە -٢- (شتێك بە ناوی شکست بوونی نییە، تەنها سەرەنجام یەکلاکەرەوەیە.)

دەکرێت بێژین ئەڤ باوەڕە لە باوەڕی ژمارەیەك دەردەهێنرێت، بە هەمان ئاستیش گرنگی هەیە، زەینی مرۆڤ زیاتر بە ترس و شکست پڕ کراوەتەوە، لەوانەشە هەر یەکەمیان بە ئەنجامێکی جیا لەوەی مەبەستمان بووە گەیشتبین. بۆ نموونە لە بواری بازرگانی پلانێکمان هەبووبێ، بەڵام ڕاست دەرنەچووبێت، لەم پەرتووکەدا لە وشەکانی (ئەنجام، دەستکەوت) سوودێکی زۆر وەردەگرم و بەکاریان دەهێنم، لەبەرئەوەی مرۆڤی سەرکەوتوو ئەو شتە دەبینێ، ئەوان شکست نابینن، بڕوایان پێ نییەو نایهێننە ناو مێشکیانەوە.

هەموو کاتێك مرۆڤەکان سەرکەوتوو دەبن کەبە جۆرێك ئەنجام بگەن. سەرکەوتووەکان ئەوانە نین کە هەرگیز شکست ناخۆن، لێ ئەگەر ئەنجامی

دەستکەوتوو یان بە دڵ نەبوو، دەرسی لێوەردەگرن، ئەوکاتە دەرسە هەڵهێنجراوەکان لە ڕێگەیەکی دیکەوە بەکاردەهێنن، کاری تازەو ئەنجامی تازە بەدەستدەهێنن.

لە دوێنێ تا ئەمڕۆ ئەوەندەی ڕۆژێك خەرمانی ئەزموونتان زیادبووە، ئەوانەی لە شکست دەترسن شتێك بە خۆیان دەڵێن کە نابێ ئاوا پێشوەخت ئەم شتە لاوازانە بە خۆت بڵێنەوە، ئەوەیە کە ناهێڵێ هەنگاو بهاوێژن، ئێوە لە شکست دەترسن؟ زۆر باش. مابەینی ئێوەو فێربوون چۆنە؟ دەتوانن لە هەر ئەزموونێك دەرسێك، وەرگرن، هەموو کارێکیش کە دەیکەن سەرکەوتووبن.

جارێکیان (مارك تواین) گوتبووی "هیچ دیمەنێك هێندەی لاوێکی ڕەشبین خەمهێنەر نییە" ڕاستی گوتووە. ئەوانەی باوەڕیان بە شکستە ژیانێکی مامناوەندییان هەڵبژاردووە. ئەوانەی دەگەنە سەرکەوتن مانا بە شکست نادەن و ڕایان ناگرن، ئەوانەی هەستەکان ناکەنە ڕووداوە ناپەسندەکان.

وەرن تەماشای ژیانی کەسێك بکەن کە:

- لە تەمەنی ٢١ ساڵیدا لە کاری بازرگانی شکستی خوارد.
- لە تەمەنی ٢٢ ساڵیدا لە ڕکابەری هەڵبژاردنەکانی پەرلەمان سەرنەکەوت.
- لە تەمەنی ٢٤ ساڵیدا ئەمجارەش لە بازرگانی سەرنەکەوت.
- لە تەمەنی ٢٦ ساڵیدا هاوسەرە خۆشەویستەکەی لە دەستدا.
- لە تەمەنی ٢٧ ساڵیدا دووچاری تەنگژەی دەروونی بوو.
- لە تەمەنی ٣٤ ساڵیدا لە ڕکابەری کۆنگرێسدا سەرنەکەوت.
- لە تەمەنی ٤٥ ساڵیدا دەیویست ببێتە سیناتۆر بەلام بە ئەنجام نەگەیشت.
- لە تەمەنی ٤٧ ساڵیدا دەیویست ببێتە جێگری سەرەك کۆمار بەلام نەیتوانی.
- لە تەمەنی ٥٢ ساڵیدا وەك سەرەك کۆماری ئەمریکا هەڵبژێردرا.

ناوی ئەم کەسە (ئەبراهام لینکڵۆن–Abraham Lincoln) بوو، ئەگەر سەریەك لەم ڕووداوانەی وەك شکست دادەنا، ئایا دەبووە سەرۆك کۆمار؟ پێدەچێ نەبووبا.

دەربارەی (تۆماس ئەدیسۆن—Thomas Edison) داستانێکی بەناو و دەنگی هەیە، دەڵێن دوای ئەوەی ۹۹۹۹جار هەوڵیدا گڵۆپێکی کارەبا دروست بکات نەیتوانی، کەسێك لێی پرسی: "دەتەوێت بۆ دە هەزارەمین جار شکست بخۆیت؟" وەڵامی دایەوە کە "من شکستم نەخواردووە، بەڵکو ڕێگەیەکم دۆزیوەتەوە کە بە دۆزینەوەی گڵۆپێکی کارەبا کۆتایی نایەت".

ئەو دۆزیبوویەوە، کە لە هەندێك ڕێگەی ترەوە بە ئەنجامی تر دەگات، (شکسپیر) دەڵێت: "گومان و دوو دڵی خیانەتمان لێدەکەن، لە هەوڵدانمان دووردەخەنەوە، لەم سەرکەوتنانەمان بێ بەش دەکەن کە بە لایەنی زۆرەوە بەشمان دەبێت".

سەرکەوتووان، ڕێبەران، دەسەڵاتداران، ئەوانەی کەسێتی بەتوانان، هەموویان دەزانن کە هەرکاتێك لە کارێکدا ئەنجامی دڵخواز بەدەست نەهات، ئەمە خۆی دەسکەوتێکە، بەکارهێنانی زانستە سەردەمییە تازەکان ڕێگەی گەیشتن بە ئامانج نزیك دەکەنەوە.

(باکمینستەر فۆلەر—Bucminster Fuller) دەنووسێ: "مرۆڤ فێری هەرچییەك بووبێ لە ڕێگەی هەڵەو تاقیکردنەوەکانەوە بووە، مرۆڤەکان بە تەنها لە ڕێگەی هەڵەوە دەگەنە ڕاستییەکان".

لە ماوەیەکی کەمدا پێنج بابەت لە دیارترین شکستەکان بە بیربهێننەوە، لەم ئەزموونانە چی فێربوون؟ زۆر لە وانەکانتان لەم ئەزموونانەوە سەرچاوەی گرتووە.

(فۆلەر) باسی ڕکێفی کەشتی دەکات. دەڵێ: "کاتێك ڕکێفدار، ڕکێفی کەشتی بەلای چەپ یان ڕاست بادەدات، دەستبەجێ کەشتی بەلای دڵخوازدا ناسووڕێتەوە، ئەو کاتە ڕکێف بۆ حاڵەتی یەکەم دەگەڕێنێتەوە و دووبارە، ڕێکیدەخاتەوەو ئەم کردارو کاردانەوەیە ڕێکخستنی هێڵێکە وەك کارێکی تەواو نەبوو لە سەری بەردەوام دەبێت.

بیر لەم وێنەیە بکەنەوە، (ڕکێفدارێك، لە دەریای ئارامدا بە نەرمی کەشتی بەرەو مەنزلی دڵخواز دەبات خۆی لەگەڵ دەیان لادان لە کۆسپەکان دەسازێنێ).

لیّ، زۆربەمان بەم شێوەیە بیرناکەینەوە، هەر هەڵەیەك ڕوویەکی سۆزی هەیە، ئێمە ئەوە بە شکست دادەنێین، کاریگەری ناخۆشمان لەسەر بەجێدەهێڵێ، بۆ نموونە هەندێك کەس کە کێشی جەستەیان زیاد دەبێت توڕەدەبن، کە هیچ لە گرفت،کە چارە ناکات باشترە لەم ڕاستییە بگەن کە قەڵەوی ئەنجامی هەندێك کاری خۆیانە وەریانگرتۆتەوە، ئێستەش دەیانەوێت هەندێك کاربکەن و بە ئەنجامی باشتر بگەن، کە بەلاوازی و ڕێك و پێکی جەستەی ناو دەبەن، کاری تازەش ئەنجامی تازە بە دەستەوە دەدات.

ئەگەر بۆتان روون نییە، چ کارێك بکەن بۆ ئەوەی بەم ئەنجامانە بگەن، بەشی دەهەمی ئەم پەرتووکە بخوێننەوە، یان کەسێك بکەنە نموونەی چاولێکردنی خۆتان کە بە ئەنجامی جەستەیێکی جوان گەیشتووە، بزانن لە ڕووی "جەستە" و "زەینی"یەوە چ کارێك ئەنجام دەدات. هەمان کار بکەنەوە بە هەمان ئەنجامیش بگەن. "کاتێك قەڵەوی وەك شتێکی خراپ دەبینین بزانە هێزی خۆی لە تۆ ستاندەوە، کەواتا تۆ دەتوانی ئەنجامی دیکەش بە دەستبهێنی، ئەوە سەرکەوتنتان مسۆگەر دەکات".

بڕوابوون بە شکست ژەهراوی کردنی زەینە، کاتێك لە دەروونماندا هەستێکی خراپمان هەیە، زیان بە جەستە، چۆنیەتی بیرکردنەوەو ڕۆحیەتمان دەگات، ترس لە سەرنەکەوتن هۆکارێکی زەقی پێشگیری مرۆڤە. دوکتۆر (ڕۆبێرت سکۆلێر– Dr. Robert Schuller) لەسەر شێوازی دروستی بیرکردنەوە کار دەکات. پرسیارێك دەوروژێنێ. "ئەگەر دەتانزانی کە لە هیچ کارێکدا شکست ناخۆن چیتان دەکرد" چۆن وەڵامی ئەم پرسیارە دەدەنەوە؟ بێشك هەندێك کاری تازەتان دەکردو بە ئەنجامی بە هێزو تازە دەگەیشتن، باشتر نییە ئێستەش هەمان کار بکەن؟ بۆیە هەر لە ئێستەوە پێشنیارتان بۆ دەکەم، کە شتێك بە ناوی شکست بوونی نییە ئەوەی هەیە جۆرێکە لە ئەنجام، ئێوە لە هەموو کاتێك بە ئەنجام دەگەن، ئەگەر ئەنجامەکەشتان بەدڵ نەبوو شێوەی کارەکەتان بگۆڕن، تاکو بە ئەنجامی تازەبگەن، خەت بەسەر

وشەی شکست دابهێنن و لەجیاتی ئەو وشەی ئەنجام بنووسن تێبکۆشن لە هەر ئەزموونێك، ئەنجامێك وەربگرن.

باوەڕی ژمارە -٣- (بەرپرسیارییەتی هەر ڕووداوێك بگرنە ئەستۆ)

سەرکەوتووەکان لەو خەسڵەتەدا هاوبەشن کە خۆیان دونیای خۆیان دروست دەکەن، جار جارە لەوانتان گوێی لێدەبێ دەڵێن: "بەرپرسیاریەتییەکەی لە ملی من، من ئاگام لێیە" بە ڕێکەوت نییە ئەم جۆرە ڕادەربڕینانەمان لە ئەوان گوێ لێدەبێت. سەرکەوتووەکان لەم بڕوایەدان هەرچی بێتە پێشەوە چ باش و چ خراپ ئەوان هۆکارەکانیان بەجێهێناوە، ئەگەر بەدەستی خۆشیان کارەکەیان ئەنجام نەدابێ، لێ بە قسەی ئەوان بووە.

بیرۆکەکانی ئێمە ڕاستی ژیانمان دەخولقێنن، قسەیەکە هیچ زانایەك نەیسەلەماندووە، نازانم ڕاستیشە یان نا، بەلام ئەگەر ئەم باوەڕە درۆش بێ، درۆیەکی سودمەندە، بڕوایەکی وزەبەخشە، بۆیەش من بەش بە حاڵی خۆم باوەڕم پێیەتی، پێموایە خۆمانین ڕووداوەکانی ژیانمان دەخولقێنین. چ بە ڕەفتاربێ یان بە بیرۆکە ئەوانە فێرکەرمانن.

ئەگەر پێتان وانەبێت دنیای خۆتان بەدەستی خۆتان دروستدەکەن چ بە سەرکەوتن یان بە شکست ئەوە ناچار خۆتان دەدەنە دەست ڕووداوەکان، ئەوە ڕاستییەکە بێگومان ڕوو دەدات، واتا لە کار کردووەوە دەبنە کارپێکراو، ئەگەر من باوەڕێکی وام هەبووایە، کۆڵم لە کۆڵ دەناو بەدوای دنیاو فەرهەنگ و ژینێکی تردا دەگەڕام، ئەگەر بەر ئەنجامی بەریەککەوتنی فاکتەرە دەرەکییەکان بم چ پێویست دەکات لێرە وەمێنم؟

بەرای من یەك لە گەورەترین پێوەرەکانی هەڵسەنگاندنی تواناو ئاستی مرۆڤ، وەرگرتنی بەرپرسیارییە، ئەم باوەڕە پشتیوان و بەهێزخەری باوەڕەکانی دیکەش

دەبێت، لەگەڵ باوەڕو سیستەمەکانی دیکە یەکدەگرێت و هێز دەخولقێنێت، ئەگەر پێتانوابێت شکست نییەو بە ئەنجامدەگەن ئەوەندە بەسە کە بەرپرسیارییەتی هەڵگرن.

ئەوانەی بەرپرسیاریەتی هەڵدەگرن سەردەکەون، ئەوانەی لێی رابکەن لاوازدەبن.

باوەڕی ژمارە -٤- (بۆ سوودوەرگرتن لە شتێك، پێویست ناکات بە تەواوەتی بیناسین.)

زۆربەی مرۆڤە سەرکەوتووەکان، لەو بڕوایەدان بۆ بەکارهێنانی شتێك لازم نییە بە تەواوەتی لە شتەکە بزانن، ئەوان دەزانن چۆن لە شتە پێویستەکان سوودوەرگرن، بێ ئەوەی بچنەناو سەرجەم وردەکارییەکانەوە، ئەگەر دیقەت لەو کەسانە بدەن کە لە لوتکەی دەسەلاتن تێدەگەین ئەوان تا جێگەیەك لە کارەکەیان دەزانن، لێ لە سەرجەم بوارەکان شارەزاو بەرچاو ڕوون نین.

لە بەشی یەکەمدا ئاماژەم بەوەدا کە چۆن دەکرێت لە ڕێگەی نموونەگەرییەوە کات کە سەرچاوەیەکی بە نرخە لەدەست نەدەین.

دەتوانن ڕەفتاری سەرکەوتووان و کردەوەکانیان، بە وردی بدۆزنەوە هەمان کار ئەنجام بدەن، لە ماوەیەکی کەمتر لە ئەوان بە هەمان ئەنجام بگەن، کات ئەو شتەیە ناکرێت لە شوێنی تر بەدەستیبهێنی، بەلاّم مرۆڤە سەرکەوتووەکان لە بەکارهێنانی کات ڕەزیلی پیشاندەدەن، لە زەینی خۆیاندا کورتی دەکەنەوە لەو بەشەی بە سوودیان دیت کات خەرج دەکەن ئەوانی تر تورە دەدەن و کاتی نادەنێ، لێ ئەگەر بخوازن بزانن ماتورێك چۆن کاردەکات، یان بەرهەمێك چۆن بەدەست دێت کاتێکی زۆری بۆ تەرخان دەکەن، هەموو کاتێك دەزانن تا کوێ پێویستیان بە زانیاری هەیەو چییە ئەوەی بۆ ئەوان نابێ؟

دڵنیام ئەگەر دەربارەی "کارەبا" پرسیارتان لێبکەم، یان هیچی دەربارە نازانن یان زانیارییەکی گشتیتان هەیە، هەرچەندە سویچەکانی بەکاردەهێنن و گڵۆپەکان دادەگیرسێنن، دەشزانم ئێستە لە بەر ڕووناکی، ئەم پەرتووکە دەخوێننەوە. کەسە شارەزایەکان لەسەر لێکهەڵاواردنی کارە پێویست و ناپێویستەکان شارەزان. بۆ ئەوەی لە بابەتەکانی ناو ئەم پەرتووکەو تواناکانتان لە ژیاندا زۆر سوودمەندبن، دەبێ بزانن لە بەینی زانین و تواناکانتان هاوسەنگی بەدیبهێنن، دەکرێت هەموو تەمەنت تەرخان بکەی بۆ لێکۆڵینەوەو خوێندنەوە لەسەر ڕەگ و ریشاڵەکان، یان چۆنیەتی چنینی میوە، سەرکەوتووەکان لە ڕووی زانست و شارەزاییەوە وەکو پێویست لە پێش کەسانی ترەوە نین.

لەوانەیە لەکۆلێژەکانی ئاستانفوردو کالیفورنیا جۆرێك لە زانایان هەبن لە بواری خولەکانی کۆمپیوتەری لە ئیستیوجابز یان لە (ستیڤ وۆزنیاك—**Steve Wozniak**) زانستمەندتر بن، بەڵام ئەم دوو کەسە باشتریان لەوانی دیکە خستە ژیانەوە و بە ئامانجەکانیان گەیشتن.

باوەڕی ژمارە —٥— (گەورەترین سەرمایەتان "ئەوانیتر"ن)

ئەوانەی بە خۆشبەختی گەیشتوون، واتا ئەوانەی کە بە سەرکەوتنی پرشنگدار گەیشتوون، دەکرێت بڵێن ئەوانە بەبێ جیاوازی خاوەنی هەستی بە هێزو بە بەراورد لەگەڵ کەسانی دیکە جێگەی ڕێزن. دەرحەقی ئەوانیتر هەستی یەکگرتن، هاوبەش و هاوئامانجی پەرەپێدەدەن.

ناوەرۆکی پەرتووکە تازەکانی وەك (نوێگەری، سەرەتاگەری، بەدوای خۆشبەختیدا و بەڕێوەبەری یەك دەقیقەیی) دیارییان کردووە، کە هیچ سەرکەوتنێك بەبێ هەستی خۆشەویستی و یەکبوون لەگەڵ ئەوانیتردا بەدینەهاتووە، پێکهێنانی گرووپێك بۆ هاوئاهەنگ و یەکترتەواو کردن ڕێگەی سەرکەوتن تەخت دەکات.

هەمووجمان دەربارەی كۆمپانیا ژاپۆنییەكان گوێبیستی راپۆرتەكان بووین، لەوێدا كرێكاران و بەڕێوەبەران لە یەك ساڵۆندا خواردن دەخۆن، هەردووك لایان لە پێشخستن و هەڵسەنگاندنی خزمەتەكانی یەكتردا رۆڵ دەبینن، ئەو نیشانی دەدات، ئەگەر لە شوێنی ئازاردانی كەسانی دیكە، رێزیان لێبنێن بە چ ئەنجامی گەورەو سەرسوڕهێنەر دەگەین.

(تۆماس.جەی. پیتەرز–Thomas J. Peters) و (رۆبێرت. هـ. واتێرمان– Robert H.Waterman Jr) دوو نووسەری پەرتووكی "بەدوای خۆشبەختی"ین، ئەم ئەنجامەیان دەربارەی كۆمپانیاكان ئەوەی دەرخست خۆشەویستی و سەرنجدان بە كەسانی دیكە لەناو كۆمپانیا گەورە پلە یەكەمەكاندا بوو، (كەمتر شتێك هەیە ئەوەندەی رێزگرتن لە "ئەوانیتر" پێكەوە گرێدانێكی گشتی دروست بكات.

بەو پێیە كە كۆمپانیا گەورەكان كارمەندەكانیان بە چاوی هاوبەش تەماشادەكەن نەك ئامرازی كارپێكردن، لە لێكۆڵینەوەیەك دەربارەی كۆمپانیای (هەولێت– پاكارد – Hewlett-Packard) لە "٢٢"كەس "١٨" كەسیان لە بەڕێوەبەرانی كۆمپانیا، دەیانگوت كە سەركەوتنەكەی بە هۆی فەلسەفەی خەڵكییەوەیە كاری كۆمپانیاكە وردەفرۆشین نییە تاكو سەروكاری لەگەڵ زۆرینەی خەڵكا بێ و هەروەها كۆمپانیای خزمەتگوزاریش نییە، تاكو بە دوای ناوبانگەوە بێت و پروپاگەندە بۆ خۆی بكات و رای گشتی لە خۆی رازی بكات.

كۆمپانیایەكە سەروكاری لەگەڵ ئاڵۆزترین و پێشكەوتووترین ئامرازەكانی تەكنەلۆژی سەردەم هەیە، بەڵام بەو حاجەستە كارەكان لە ناویدا لە سەر بنەمای رێزو رەفتاری شایستە بەڕێوەدەچن. قسەكردن لەسەر ئەم باوەڕەش وەكو ئەوانی دیكەیە كە گووتومانن، بەڵام كردارەكە لە گووتنەكە زەحمەتترە چ لە سەر كاربێ یان لەماڵەوە، واتا كردارەكە سادەو ئاسان نییە، هەر لەگەڵ خوێندنەوەی ئەم پەرتووكە كەشتیەوانێك بێنە بیرت كە ركێفی كەشتی بە دەستە و خۆی لە ئەنگەلەكان لادەدات و

بەرەو ئامانج دەڕوات، چون ڕێڕەوی کارەکانی ژیانیش بەم شێوەیەن، دەبێ چاوەڕوان بین و بەردەوام ڕەفتارەکانمان چاك بکەینەوە تا دڵنیابین لە چوونمان بەرەو مەبەست، ئەوەی کە دەڵێت دەبێ بەڕێزەوە لەگەڵ کەسانی دیکە ڕەفتار بنوێنی شتێك و کردەوە شتێکی دیکەیە.

کەسانی سەرکەوتوو ئەوانەن دەزانن چۆن لە خەڵکی پرسیار بکەن "ئەرێ چۆن دەبێ ئەم کارە باشتر ئەنجام بدەی؟" یان چۆن دەبێ "ئەم نەنگییە لابەرین؟" یان چۆن دەبێ "بە ئەنجامی باشتر بگەی؟" ئەوان تێدەگەن کە مرۆڤ چەندە زانابێت زەحمەتە لەگەڵ کۆی هەموو زانست و تواناکانی گرووپێکی کارامە پێشبڕکێ بکەیت.

باوەڕی ژمارە -٦- ("کار"کردن جۆرێکە لە بێنقەدان.)

کەسێکتان پێ شك دێت ڕق و نەفرەتی لە کارێك بووبێت و سەرکەوتنی بە دەست هێنابێ؟ من کەسێکم پێشك نایێ، ڕاست ئەوەیە لە مابەینی کارو خۆشەویستی دا جۆرێك لەپەیوەندی دروست بکەین، سەروەختێك (پابلۆ پیکاسۆ-Pablo Picasso) گوتبووی: "لە کارکردندا دەحەسێمەوە، ئەوەی ماندووم دەکات بێ کاری و چاوپێکەوتنی کەسانی دیکەیە".

لەوانەیە نەتوانین پیکاسۆ دروستبکەینەوە، بەڵام خۆ دەتوانین کارێك کە شادومانیمان پێدەبەخشێ پەیدا بکەین، زۆر لە یاری و سەرگەرمکردنە خۆشەکان لەگەڵ کارەکەمان سازگار بکەین (مارك تواین-Mark Twain) گوتبووی: "نهێنی سەرکەوتنمان لەوەدایە کارەکان بە بەشێك لە گەشت و گوزار دابنێین".

لەوانەیە لەم ڕۆژانە دەربارەی (عەشق بۆ کار) تان زۆر بەرگوێکەوتبێ، کەسانێکیش هەن کارەکەیان بە ئازارو ناڕەحەتی لێکدەدەنەوە، وادیارە چێژیش لە کارەکەیان نابەن، بەڵام دۆخی ئەو کاتەیان گونجاو نییە ڕوبکەنە کارێکی دیکە.

دەربارەی ئەڤیندارانی کار، لێکۆڵینەوەی سەیر کراوە، هەندێك وەك دێوانە سەرگەرمی کارەکەیان دەبن، چونکە خۆشیاندەوێ، لەلایەن کارەوە بانگ دەکرێنە مەیدانی خەباتکردن بە جۆش و خرۆش دەکەون و ژیانیان پڕ لە بەرهەم دەبێ، چۆن ئێمە تەماشای یاری و گەشت و سەیران دەکەین، ئەوانیش بەو چاوە تەماشای کار دەکەن، کار بە ڕووبەرێك بۆ فراوان بوونی کەسێتی، فێربوونی نوێ، دۆزینەوەی ڕێگە تازەکان دەبینن.

ئایا هەندێك کار لە هەندێکی تر زیاتر چێژ دەبەخشن؟ بێگومان، بەلاّم گرنگە دەروازەی ئەو جۆرە لە کارەکان بەرووی خۆماندا بکەینەوە، لێرەدایە نموونەی بازنەی یەك لە دوای یەکی سوودبەخش دەبینرێت، ئەگەر ڕێگەیەك پەیدا بکەن بۆ بەدیهێنانی ئامانجەکانتان، حەزو ئارەزووتان تێدا پەیدا دەبێ، کە جارێکی تر کارێکی باشتریش ئەنجامبدەن، ئەگەروای دابنێن کار واتا ئازارو زەحمەتی ڕووت، تەنها ڕێگەیەکە بۆ دابینکردنی بژێوی خێزان تەنها بژێوییەکەشتان دەستناکەوێت، هەر ئەوەندەتان بۆ دەبێت کە پێشتر دەربارەی سروشتی سیستەمەکانی بیروڕاو باوەڕەوە گوتبوومان.

پێموانییە هیچ کارێك زەحمەت بێت، بەلاّم کەسانێك هەن تواناکان نابینن، بڕیاریانداوە هیچ بەرپرسیارییەتییەك وەرنەگرن، ئەوانەی کە باوەڕیان بە شکست هێناوە، پێشنیاریان بۆ ناکەم کە کاری خۆیان خۆش بووێت و ناڵێم دنیای خۆتان لەسەر بناغەی کاری خۆتان دابمەزرێنن، بەلاّم دەڵێم ئەگەر هەمان زەوق و کەیف و شادی کاتی سەیران و گەشتەکانتان لەخۆتانی دەردەخەن، لە کاتی کارکردنیش لە خۆتانی دەربخەن کارەکەتان بەرهەمدارتر دەبێت.

باوەڕی ژمارە -٧- هیچ پێشکەوتنێکی بەردەوام، بەبێ کاری شێلگیرانە بەدەستنایەت

سەرکەوتووەکان باوەڕیان بە تێکۆشانی نەپساوە هەیە، پێیان وایە تێکۆشان هاوڕێی هەموو سەرکەوتنێکە، دەسکەوتی گەورە بەبێ هەوڵدانی بێ پسانەوە بەدەست نایەت، ئەوانەی لە بوارێکدا سەرکەوتوون ببینن وەکو پێویست، باشتر، بە هۆشتر، خێراتر و بەهێزتر لە کەسانی دیکە نەبوون، بەڵام هێزی تێکۆشانی زیاتریان هەبووە، (ئانا پاڤلۆڤا–Anna Pavlova)ی سەماکەری گەورەی ڕووسی گوتبووی "نهێنی سەرکەوتن لە ڕۆیشتنی بێ ڕاوەستاندایە بەدوای ئامانجدا". بە شێوە دەربڕینێکی تر، ئەوە هەمان فۆرمۆڵەی سەرکەوتنی کۆتاییە.

ئامانج بناسن، شێوازی سەرکەوتووان نموونەگەری بکەن، دەست بە کردار بکەن، جڵەوی کارەکان بکەن و بزانن بە چ ئەنجامێك گەیشتوون، شێوازەکانی کار بە بەردەوامی چاك بکەنەوە تاکو بە ئامانج دەگەن.

لە سەرجەم بوارەکاندا ئەم بابەتە ڕاستە، هەتا لەو بابەتانەی کە شێوەی سەرەکی بەردەوامیان هێزە سروشتییەکانن.

بەشەکانی وەرزش بهێنە بەرچاو، بۆ نموونە (لاری برێد–Larry Bird) یەك لە باشترین یاریزانانی "سەبەتە"یە. زۆربەی بینەرانی ئەم یارییە، سەریان سوڕدەمێنێ، لەو جووڵانەوە لەسەرەخۆیانە، کە توانای بازدانیشی نییە، لەدنیایەکدا کە هەموویان وەك ئاسکن ئازاو چاپوك و ڕاپەڕن، بە جۆرێك یاری دەکەن کە دەڵێیت فیلمێك بە جوڵانەوەی لەسەرخۆ نیشاندەدەنەوە. ئەگەر بەوردی دیقەت بدەین دەبینن "لاری بێرد" ورەیەکی سەیری هەیە، لە هەموویان زیاترو سەختتر ڕاهێنان دەکات ڕۆحی پڕترە لە هێز، توندتر یاری دەکات، زیاتر لە کەسانی تر حەز بەم یارییە دەکات.

(تۆم واتسۆن–Tom Watson)ی گۆڵفبازی گەورە، لە کۆلێژی ستانفۆرد لەگەڵ ئەوانی دیکە زۆر جیاوازنەبوو ئەندامێکی تیپی دانشگاکەی بوو، فێرکەرەکەی بە سەرسوڕمانەوە دەربارەی ئەو دەڵێت: "هەرگیز کەسێکم نەدیوە هێندەی ئەو تام لە پرۆڤە بکات".

جیاوازی نێوان وەرزشکاران لێزانینە جەستەییەکانیان نییە، ئەوەی قارەمانییەتی و گەورەییان پێدەبەخشێ و جیاوازییان دەکاتەوە، ڕادەی ئیرادەو ورەی ئەوانە. شێلگری مەرجی سەرکەوتنە، ڕۆژێك کەسێك دەربارەی گۆرانیبێژێکی بەناوبانگ، دەیگووت ئەو یەك لە شتە سەیرەکانی شەوە، ئایا ئەو خاوەنی توانای لە ڕاددەبەدەرە؟ هەڵبەتە خاوەنی توانایەو لە پێنج ساڵییەوە خۆی پەروەردەکردووەو بەرنامەی پرۆڤەی هەبووەو تارادەیەك بۆتە خاوەنی توانای سروشتی، لە ژینگەیەکیش پەروەردەبووە کە هاوکارو هەماهەنگی ئەم تواناو سیستەمی بڕوا بەخۆبوونەیە.

نموونەی گونجاو هەبووە چاوی لێبکات و خێزانەکەشی هاوکاری بووە، ئەوە هۆی سەرکەوتنی ئەو بووە، کە بڕیاریشی دا بە هەر نرخێك بێت سەربکەوێت، بڕیارەکەی کە دەڵێت: "بە هەر نرخێك بێت گرنگە، سەرکەوتووەکانن دەیانەوێت بە هەر نرخێك بێت سەرکەون*، ئەوەش لەو تایبەتمەندییانەیە کە ئەوانی پێ لە کەسانی دیکە جیا دەکرێتەوە. بێگومان بیرو ڕای دیکەش دەبنە هۆی سەرکەوتن، چەندە باشترە بیریان لێ بکەنەوە، لەم پەرتووکەدا باسی هەندێك لەم چەشنە بابەتانە دەکەین، لە یادتان بێت کە هەر سەرکەوتنێك ئاسەوارێك لە سەر کەسایەتی بەجێدێڵێ، ئێوەش بە دوای ئەم جێپێیانە بکەون، بزانن بیرۆکەو بیروڕای سەرکەوتووان چ بووە، چ بۆتە هۆی زیادکردنی تواناکانیان و هەنگاوی کاریگەریان پێهەڵهێناوە، بە ئەنجامی بێ وێنە گەیشتوون، ئەم حەوت باوەڕە، بۆ کەسانی بەر لە ئێوە بەرهەمدار بوون و ئەنجامی سەرسوڕهێنەریان بۆ کەسانی پێش ئێوە بەدی هێناوە، ئەگەر لەم ڕێگەیەوە تواناکانتان بەگەڕبخەن، بۆ ئێوەش هەمان شت دەبێت، دەزانم زۆربەشتان دەڵێن کە ئەم "ئەگەرانە" هێندەش سادە نین.

* دیارە مەبەستی ئێمە، لە نرخی سەرکەوتن زیانگەیاندن نییە بە کەسانی دیکە (نوسەر).

بەڵام ئەگەر بیرۆکەکانتان دروستکەر نین و ڕوخێنەرن، چۆن دەیانگۆڕین؟ تا ئێستە هەنگاوتان هەڵگرتووە؟ ئێستە دەزانن چیتان دەوێت، پاشان دەست بە کارکردن و کۆنترۆڵ و هێنان و بردنی شێوازەکان دێت..

ئەوانەی بە ڕای من سەرکەوتن دروست دەکەن تا ئێرە، باسم کردن. ئێستە لە شوێنێك کورتیان دەکەینەوە، لە بەشی یەکەم گوتمان زانیارییەکان ئامرازی توانامەندانن، ئەوانەی لە هونەری پەیوەندی گرتندا شارەزان، دەزانن خوازیاری چین، پاشان هەنگاو هەڵدەگرن و بە گوێرەی پێویست شێوازەکان دەگۆڕن، تا بە ئەنجام دەگەن.

لە بەشی دووەم گوتمان ڕێگەی سەرکەوتن نموونەگەرییە، ئەگەر کەسێ بدۆزنەوە بە سەرکەوتنی پرشنگدار گەیشتبێ، ئەوکات بیرۆکەو کردارو تەرتیباتەکانی ئەوان ڕەفتارو هەڵسوکەوتیان بە نموونە وەربگرن، لە ماوەیەکی کەمتر بە هەمان ئەنجامی ئەوان دەگەن.

لە بەشی سێهەمدا دەربارەی هێزی ڕۆحی قسەمان کرد هەروەها دەربارەی ئەوەی کە حاڵەتی ڕۆحی چ کاریگەرییەکی بە هێزی لە سەر ڕەفتارەکانمان هەیە.

لە بەشی چوارەمدا دەربارەی سروشتی بڕوا و باوەڕەکان دواوین ئەوەی کە چۆن باوەڕەکان دەرگای سەرکەوتن دەکەنەوە، لەم بەشەدا حەوت باوەڕەکە، کە بناغەی خۆشبەختین شیکرانەوە، لە بەشی دواییدا شێوازی بە هێزو کاریگەر فێردەبین کە بتوانین لەوەی لە بەشەکانی پێشتر فێربوون بە شێوەی کردەیی سوودی لێوەرگرین.

بەشی ٦

"زاڵ"بوون بەسەر "زەین"دا : چۆن "بیر"ەکانمان جڵەو بکەین؟!

"لە جیاتی هەر ڕەخنەگیری، بیر لە چارەسەر بکەوە"
هێنری فۆرد

تا ئێرە و بە گوێرەی پێویست لە سەر چۆنیەتی بەرجەستەکردنی گۆڕانکاری و گۆڕینی شێوەی ژیان، یان پەیداکردنی چلۆنایەتی ڕۆحیەت و هۆیە بەهێزخەرەکانی دواوین، لێرە بەدواوە بەیەکەوە دەبین بۆ دۆزینەوەی ڕێگەچارەسەرییەکان. لەم بەشەدا و لە پێناوی بە ئامانج گەیشتن، بە چۆنیەتی گۆڕینی ڕۆحیەت لەو کاتەی کە پێویستانە ئاشنا دەبن، زۆربەی خەڵکی بێ توانا نین، بەڵام نازانن چۆن تواناکانیان بەڕێوەبەرن. لەم بەشەدا فێردەبن چۆن بەسەر خۆتاندا "زاڵ" بن، چۆن باشترین سوود لە ژیان وەربگرن، چۆن لە ڕۆحیەتەوە بۆ کردارەکان گۆڕانکاری بەدیبهێنن، چۆنیەتی ئەو ڕاسپاردە گشتییانەی پێتانی دەڵێمەوە لەسەر بناغەی "بەرنامەڕێژی - عەسەبی - وتاری" زۆر جیاوازن لەم شێوازانەی لە قوتابخانە ناوەندییەکان بەکاردێن، زۆر لە زانایانی چارەسەری دەروونی لەو بڕوایەدان کە بۆ بەدیهێنانی گۆڕانکاری دەبێ بە یادداشتە تەڵخ و خراپەکانی ناو یادەوەری کەسایەتیدا بچینەوە کە لە قوڵایی

سیستەمی هەڵگرمان و لە هەستی نائاگاماندان، دەستیان تێوەریدەین و دووبارە بیانژێنینەوە، بە بڕوای ئەو زانایانە کەسێتی، یادەوەرییە خراپەکان هەروەك ماددەیەکی شلەمەنی لە زەینی خۆیدا کۆدەکاتەوەو کاتێك پڕدەبێت دەگاتە قۆناغی هەڵچوون و تەقینەوەو لە شوێنێ سەرهەڵدەدات، چارەسەری زیندووکردنەوەی ئەم بیرەوەرییانەو جارێکی تر هەستکردن بە ئازارو خۆشییەکانیان دووبارەببێتەوە، تاوەکو نەشتەرێك کە لە برینێك دەدرێت، زەینیش لە ڕەنجێك کە بۆ هەڵگرتنی ئەم یادەوەرییانە دەیکێشێت ئاگاداربێتەوە، ئەوجار ئارام و ئاسوودەبێت.

سەرباری هەموو ئەزموونەکانم ئەم ڕێگەیە بە کاریگەرترین ڕێگە بۆ چارەسەرکردنی کێشەکان دەزانم. بە پلەی یەکەم کاتێك داوای لێدەکەن کە لە زەینی خۆیدا بۆ ڕابردوو بگەڕێتەوە و ڕووداوە تاڵەکانی بەبیربهێنێتەوە، ئەوسا ئەوان تووشی دەردو ئازاردەبن، لە ئەنجامدا ڕۆحیەتێکی لاوازیان دەبێت توانای ئەنجامدانی کاری بەهێزیان نابێت، لە ڕاستییدا ئەو کارانە دوورنییە ببێتە هۆی بەهێزکردنی نموونە ڕەفتاری دەردناك و لاوازو دەستبردنی بەردەوام بۆ هەندێك بەش لە سیستەمەکانی عصب، کە پەناگەی تەنگەبەری ئازارەکانن، دەبێتە حاڵەتێك و پرۆڤەیەك کە لە داهاتوو بەدیهێنانی ئەم حاڵەتە دەبێتە کارێکی ئاسانتر.

هەرچەندە زیاتر یاداشتێك لە خۆماندا زیندوویکەینەوە پێدەچێت ئەویان زیاتر بەبیربهێنینەوە، هەر بەم هۆیەوەیە، کە ئەوانەی لە دێرزەمانەوە چارەسەری دەروونی دەکەن ئەم هەموو ڕەنجە دەدەن تاکو بە ئەنجام بگەن.

هەندێك لە هاوڕێیانم شارەزای بواری چارەسەری دەروونین، بە دڵسۆزییەوە ئاگایان لە نەخۆشەکانیانە، باوەڕیان بە بەکارهێنانی دەرمان هەیەو پیانوایە شێوەیەکی کاریگەرە، ئەوان ڕاست دەکەن بەڵام ناکرێت، هەر ئەم ئەنجامانە بە دەردو ئازارێکی کەمترو لە ماوەیەکی کەمتردا بەدەستبهێنین؟ ئەگەر شێوازە باشەکانی چارەسەری دەروونی نموونەگەری بکەن، هەمان کار دەکەن، کە "بندلرو گریندەر"

کردیان، لە ڕاستییدا ئەگەر تارادەیەك دەربارەی مێشك شارەزابن، دەتوانن ببنە پزیشك و ڕاوێژکاری خۆتان، دەتوانن لە ڕادەی دەرمانیش ڕەت ببن و دەستبەجێ هەر جۆرە هەست و ڕەفتارێك لە خۆتاندا بگۆڕن.

بەلای منەوە دەبێ شێوازە تازەکان بۆ ئەنجامی تازە بجەربێنن، ئەگەر بڕواتان بە کۆبوونەوەی کێشەکان لە دەروونتاندا هەبێ، ڕۆژێك سەرریزەو هەڵچوو دەبن و بەلایەکتان بەسەر دێت. لەجیاتی ئەوەی کە دەردو ئازارەکانی ژیان بە شلەمەنییەکان بچوێنم کە لە سەریەك کۆدەبنەوەو ڕۆژێك هەڵدەچن و دەتەقنەوە، چالاکییەکانی عصب بە دەزگای قەوان (لە شوێنی "CD" ئەمرۆیی_ و:کوردی) دەچوێنم، ڕاستییەکەش هەر ئەوەیە کە زەینی مرۆڤ ڕووداوە ڕۆژانەییەکان لە بەردەگرێتەوەو جێگیریان دەکات، ئەم یادداشتانە وەك دەزگای قەوان لە مێشکدا ئەرشیف بۆ خۆی دەنێتەوە، دەشبێتە هۆی جولێنەری دەرەکی گونجاو، کە جارێکی دیکە بە بیرت دەهێنێتەوە، هەرچۆن بە داگرتنی دوگمەیەکی گونجاو مۆسیقای دڵخوازتان لە دەزگای قەوان بۆ لێدەدرێت، لەسەر دوگمەی دەزگای قەوان ناوی ڕووپەڕە موۆسیقییەکان نووسراوە، دەتوانی بە داگرتنی دوگمەیەکی تر مۆسیقایەکی گران و خەمهێنەر گوێی لێبگریت. بە هەمان تەرتیبات لە زەینی خۆماندا، دەتوانین ژیانێکی هاوچەشن بەرجەستەبکەین، ئەگەر پزیشکێك کە دەیەوێت چارەتان بکات بە بەردەوامی دوگمەیەك کە حاڵەتی خەم لێدەداتەوە دابگرێت، دوورنییە حاڵەتی دژوارتان تێدا بەهێز بکات لە کاتێکدا ئێوە دەتانەوێت لە بەینی بەرن.

بە ڕای من پێویستە لەلایەکی ترەوە بۆی بچن، لەوانەیە بتوانین بەکرەی ناو دەزگای قەوان بگۆڕین، بە چەشنێ کە مۆسیقایەکی تەواو جیاوازمان گوێلێبێت، هەمان دوگمە دەستپێدابێنە، بەلام لە جیاتی خەمبارو کەسەرهێن، گوێت لە شادی دەبێت.

یان بیرەوەرییەکانی ڕابردوو وەربگرن و دەسکارییان تێدابکەن، واتا مۆسیقایەکان بگۆڕن خاڵێکی گرنگ لێرەدایە، کە ئەو بەکرانە (شریت)ی سوودیان

لێوەرناگرن، لە سەریەك کۆنابنەوەو ناتەقن، ئەوە قسەیەکی تەواو پووچ و بیّ واتایە، هەرچۆن دەکرێت بەکرەی ناو دەزگاکە بگۆڕێت، بە هەمان ئاسانیشەوە دەتوانی چۆنیەتی دەربڕینی هەست و سۆزە لاوازەکان بگۆڕێت، بۆ جۆرێك لە ڕۆحیەت کە تیایدا بیرەوەری و یادەوەری ئازارهێن نییە. تەنها دەبیّ بۆچوونە دەروونییە خراپەکان بە باشەکان بگۆڕن، ئەم باشانە بە شێوەیەکی ئۆتۆماتیکی ئێمە دەگەیەننە جێگەی مەبەست. دەبیّ خولانەوەی ئەم هێلانەی کە شادومانی و گەشانەوەمان پێدەبەخشن بە هێزبکەین، (کارەبا)ش لەسەر ئەم هێلانە ببڕین کە دەردو ئازارمان بۆ دەهێنن.

"بەرنامەڕێژی عصب ـ وتاری" دیقەت لەسەر ئەو شتانە دەدات کە جێگەی سەرنجمانن، نەك لەسەر دەسکەوتە دەروونی و ئەزموونەکانی مرۆڤ. ئەو شێوەی پێکەوە گرێدانی ڕووداوەکان لە زەیندا بە گرنگ دەگرێت. جیاوازی لە نێوان حاڵەتی خەم و پەژارەو داڕزان و دڵخۆشی و کامەرانی چییە؟ جیاوازی سەرەکی لە چۆنیەتی بەرجەستەکردنی گریمانە زەینییەکاندایە، ئێمە کۆپی کردنە زەینییەکانمان لە ڕێگەی هەر پێنج هەستەکانمانەوە وەردەگرین، بۆیە سەرجەم ئەزموون و یادەوەرییەکانمان، لە ڕێگەی هەر پێنجیان بە گشتی و بە پلەی یەکەمیش لە ڕێگەی هەرسێك هەستی دیتن، بیستن، بەرکەوتن وەردەگرین، دەکرێت ئەم پەیامانەی کە لە ڕێگەی هەر پێنج هەستەکانەوە بە مێشك دەگەن وەك ئەو بەشانە گریمانە بکەین کە زەین و گریمانە زەینییەکان ئەنجامی لێکدانەوەی ئەو بەشانەیە، لە بیرمانە هەر کەس بە هەر ئەنجامێك بگات، کاریگەری هەندێك کردارە، جا جەستەیی یان فکرین، بە دووبارەکردنەوەی هەمان کردار هەمان ئەنجام بەدەستدەهێنین. لە بەرئەوە بۆ ئەنجام بەدەستهێنان دەبیّ بزانن بە چ "بەشێك" لە بەشەکان کار بەڕێوەدەچێت، بەشەکانی ئەزموونی مرۆڤ لە هەر پێنج هەستەکە بەرهەمهاتوون، لیّ بە تەنها ناسینیانمان بەس نییە، بەڵکو دەبیّ بزانن کە هەر بەشێك تا چ ڕادەیەك بۆ ژیان پێویستە، ئەگەر ڕادەی

هەر بەشێك كەم یان زیاد بێت ئەنجام بە گوێرەی خواستی چەندو چۆنایەتی بەدەست نایەت.

كاتێك مرۆڤەكان دەیانەوێت خۆیان بگۆڕن لە بواری هەست یان ڕەفتار یان هەر هەردووكیان، لە بەشی سێیەم دا ئەوەمان ڕوونكردبۆوە، كە گۆڕینی ڕۆحیەت بە دوو ڕێگە دەكرێت، یەكێكیان گۆڕانكاری فیزیۆلۆژی كە دەبێتە هۆی گۆڕانكاری هەستی و ڕەفتاری، ئەوەی تریان گۆڕینی گریمانە زەینییەكان كە ئەم بەشەیان دەكەوێتە سەر چۆنیەتی گۆڕانكاری زەینی، كە دەشبێتە هۆی گۆڕینی هەست و ڕەفتارەكان و لە ئامانجمان نزیكتردەخاتەوە.

دوو هۆكار دەتوانن بۆچوونە دەروونییەكانمان بگۆڕن. یەكەمیان جۆری بۆچوون یان فیلمێك كە بە سینەمای زەینیماندا دەرباز دەبێت. وای دابنێن خراپترین فیلمی مومكین دەتوانین بكەینە باشترین فیلمنامەی مومكین، ئەوەی تر شێوەی گریمانە زەینییەكانمانە، لە زەینی زۆربەماندا جۆرێك لە كلیلەكان هەن كە دەرگای جۆرێك لە كاردانەوەی ئێمە بەرووی ڕەفتارەكانماندا دەكەنەوە، بۆ نموونە، دەربارەی هەندێك كەس جۆرێك لە گریمانە بەرجەستە دەكەین، كە زۆر جولێنەرە، هەندێكی تر بە دەنگ قوشقی دەبن كاتێك شتێك بە دەنگ بە خۆیان دەڵێنەوە هەستیارن، .جا ئاواز و شێوەی گوتنەوەی بابەتەكە، جوولانەوەو قوشقی بوونێكی زیاتر هەڵدەتۆقێنێ، ئەگەر جۆری گریمانەكان و كاریگەرییەكانیان بناسین، دەتوانین لە زەینی خۆماندا گۆڕینی بنچینەیی بەدیبهێنین، وێنەكان بە جۆرێكی ڕێكوپێك بەرجەستەبكەین كە هێزێكی زۆرمان پێ ببەخشن.

بۆ نموونەگەری یان بە نموونەگرتنی سەركەوتوویەك بە تەنها هەر ئەوە نییە كە بزانین ئەو جۆرێك لە بەرجەستەكردنی لە بیردا هەبووەو پاشان بابەتی دیكەی بە بیری خۆی هێناوەتەوە، لێ بە ئامرازی دەقیقتر بۆ دەستگیركردنی ئەوەی كە بە زەینماندا دەربازدەبێ، لێرەیە كە چلۆنایەتییە لاوەكییەكان دێنە گۆڕێ، دەقیقترو وردترین

خشتەکانی بیناسازی پەیکەری ئەزموونەکانی مرۆڤ چۆنیەتییە لاوەکییەکانن، بۆ وەگێرخستنی ئەزموونێکی وێنەیی دەبێت، پێناسەیەکی وردتر لە وێنەی مەبەست بەدیبهێنین.

بۆ نموونە: بزانین، ئەم وێنەیە تاریك یان ڕوونە، ڕەنگیە یان ڕەشوسپییە، جوڵەرە یان وەستاوە، ئەگەر لەگەڵ وێنەکەدا جۆرێك لە دەنگ یان گوتن هەیە دەنگەکە ئارامە یان بەرزوزبرە، دوور یان نزیکە، بەهێز یان لاوازە و نموونەگەلی تر....

هەروەها ئەزموونی بەرکەوتن، لەوانەیە پەیوەندی بە شتێکی ڕەق یان نەرم، دڕ یان ناسك، وشك یان گونجاوی خواربوونەوەهەبێ. لێرەدا لیستەیەك لەم چۆنیەتییە لاوەکییانە دەبینن:

لیستەیەك لە چۆنیەتییە لاوەکییەکان

وێنە

١- وەستاو یان جولاّو

٢- کەوانەیی یان بێ کەوانەیی (وێنەی کەوانە)

٣- ڕەنگی یان ڕەش و سپی

٤- ڕادەی ڕووناکی

٥- ئەندازەی وێنە (بە ئەندازەی سروشتی، بچووکتر یان گەورەتر)

٦- ئەندازەی بابەت یان بابەتە ڕەسەنەکە

٧- دووری وێنەکە لە کەسەکە

٨- دووری بابەتە ڕەسەنەکە

٩- ڕەهەندی سێ لایەنەی وێنە

١٠- تۆخی ڕەنگ (یان ڕەش و سپی بوون)

١١- دژایەتی ڕەنگەکان

١٢- ئایا کەسەکە خۆی لە ناو وێنەکەدایە یان نا؟

١٣- جۆری جووڵانەوە (ریتمی توند یان لەسەرخۆ)

١٤- ڕوون بوونی وێنە (چ بەشێك ڕوونترە)

١٥- گۆشەی دیتن

١٦- دۆخی جێگەکە

١٧- چلۆنایەتییەکانی دیکە

دەنگ

١- توند

٢- بەرز

٣- ئاوازێکی ڕێك یان نارێك.

٤- گۆڕانکاری دەنگ (دووپاتکردنەوەی وشە دیاریکراوەکان)

٥- بێدەنگەکان

٦- ئاواز و لەرینەوەی دەنگ

٧- دووبارەبوونەوەی دەنگ

٨- نازك یان گڕبوون

٩- جێگیر یان شوێنا و شوێنی دەنگ ـ مابەینی چەندە.

١٠- شوێنی دەنگ

١١- چۆنیەتییەکانی تر

چۆنیەتییەکانی بەرکەوتن

١- ساردی و گەرمی

٢- پێکهاتە

٣- لەرزین

٤- فشار

٥- جوولآنەوە

٦- کات

٧- کێش

٨- خەستی

٩- جێگە

١٠- چۆنیەتییەکانی دیکە

هەستی نەخۆشی

١- برژانەوە

٢- سارد یان گەرمی

٣- گشتانی ماسولکەکان

٤- کۆبوونەوە یان پەرشبوونی نەخۆشی

٥- فشار

٦- کات

٧- گۆڕان (حاڵەتی لێدان)

٨- شوێن

٩- چۆنیەتییەکانی دیکە

تایبەتمەندێکی دیکەی گرنگ یەکێتی وێنەکانە، (وێنەی یەك شێوە- Associated Imasge) یان (خۆهەست). وێنەیەکە هەر دەڵێی کەسەکە هەستپێدەکات، واتا لە قووڵآیی چاوەکانییەوە تەماشادەکات، بە گوێیەکانی دەنگەکان

دەبیستیٚ، وەك ئەوەی خۆی لە شوێنی ڕووداوەکە بووبێ، (وێنەی بێگانە- diassociata image) یان (ئەویتر ـ هەست)ی هەروەکو لە دەرەوەی بوونەوە تەماشای ئەو بکات، ئەگەر خود بە شێوەی (ئەویتر ـ هەست) بەرجەستە بکەی، وەك ئەوە وایە تەماشای فیلمێك بکەیت کە لە بەر خۆت گێراوەتەوە.

ئێستە ڕووداوێکی شادی بەخش کە لەو ماوەیەدا بۆتان هاتۆتە پێش بەرجەستەبکەن، سەرەتا خۆتان لە ناو ڕووداوەکەدا ببیننەوە، بەچاوەکانتان، ڕووداوەکان، وێنەکان، ڕەنگەکان، ڕووناکی، چۆنیەتییەکانی دیکە ببینن، دەنگ و قسەکانیش ببیستن ئەوەی کە بەرتانکەوتووە بەریبخەنەوە، پلەی گەرمی ژینگەی دەوروبەرو هەڵچوونە خۆشەکان و سۆزەکانی خۆتان بە بیربهێننەوە، ئێستە لە دەروونتان بەرەو دەرەوە وەرن بەلاّم لە شوێنێکەوە، کە بتوانن خۆتان بدینن تەماشای هەمان ڕووداوبکەن، وا خەیاڵ بکەن فیلمێکیان لەبەر ئێوە گرتۆتەوەو تەماشای دەکەن، چ جۆرە گۆڕانکارییەك بەسەر شێوەی هەستکردنتاندا هات؟ ئایا حاڵەتی یەکەم بەهێزتر بوو یان حاڵەتی دووەم؟ جیاوازی نێوان هەردووك ئەزموونەکە جیاوازی نێوان خۆهەست و ئەویتر ـ هەستە، بە کەڵك وەرگرتن لە چۆنیەتییە لاوەکییەکان و ئەو تایبەتمەندییانەی وەك بێگانەیی و هەماهەنگی هەست، دەکرێت گۆڕانکاری بنچینەیی لە ئەزموونەکانی ژیانماندا بەدیبهێنین، لە بیرتانبێت کە گوتمان هەموو ڕەفتارەکانمان بەر ئەنجامی حاڵەتی ڕۆحیمانەو ڕۆحیەتیش بەرئەنجامی گریمانە دەروونییەکانە، واتا ئەو شتانەی بە خۆمانی دەڵێینەوە یان بەرجەستەی دەکەین، هەر چۆن دەرهێنەرێکی سینەمایی بە ئەنجامدانی گۆڕانکاری، کارتێکردنی جیاواز، لەسەر بینەرانی هەیە، ئێوەش توانای هەمان گۆڕانکاریتان لە ئەزموونەکاندا هەیە، لە توانای دەرهێنەردایە، گۆشەی کامێرا، توندی دەنگ و جۆری مۆسیقا، خێرایی و ئاستی جووڵانەوە، ڕەنگ و چۆنیەتی وێنەکان بگۆڕێت، بە مەرەمی بەدیهێنانی حاڵەتی ڕۆحی تایبەتی لە بینەراندا، ئێوەش دەتوانن دەرهێنەری مێشکی خۆتان بن، بۆ دروستکردنی

ئەو جۆرە لە ڕۆحیەت کە هاوجوتە لەگەڵ ڕێرەوی بەدیهێنانی ئامانجەکانتان. شێوازی ئەنجامدانەکەشتان فێردەکەم، چۆنیەتی پرۆڤەکانیش کارتێکەرن بۆیە دوورنییە دوای ناسینی هەر ڕاهێنانێ واز لە خوێندنەوە بهێنن و خەرکی پرۆڤە بن.

ئەم پرۆڤانە بە دوو کەسیش ئەنجامدەدرێن واتا بە نۆرە کارەکە دەکرێت. ئێستە داواتان لێدەکەم یادەوەرییەکی خۆش بهێننەوە بیرخۆتان، دەکرێت پەیوەندی بە رابردووی دوور یان نزیکەوە هەبێ، چاوەکانتان بگرن، ئارام بن، بیر لە یادەوەرییەکە بکەنەوە، ئێستە وێنەکە ڕووناك و ڕووناکتر بکەن، لەگەڵیدا چاودێری گۆڕانکاری ڕۆحیەتی خۆتان بن، وێنەی یاددەوەرییەکە نزیکتر بکەنەوە، وێنەکە ڕابگرن و گەورەتری بکەن، لە کاتی گۆڕینی وێنەکەدا هەست بە چی دەکەن؟ ئایا بیرەوەرییەکە زیندووترو بەهێزتر دەبێت.

دەرحەق بە زۆربەی خەڵك وایە چەندە وێنەکە ڕووناکتر، نزیك و گەورەتربێت هێندە چێژ بەخشتر دەبێت، ئەم کارە ڕۆحیەتان بەهێزو شادومانتر دەکات.

ئەم چۆنیەتییانەی وەکو دیتن و بیستن و بەرکەوتنی وێنەکان لە بەردەستی هەموو کەسدان، بەڵام هەندێك زیاتر گرنگی بەم چۆنیەتییانە دەدەن، بەرامبەر بەم وێنانەی لە زەینی خۆیاندا دەیبینن کاردانەوە پیشاندەدەن. کەسانی تر بە چۆنیەتییەکانی دەنگی یان بەریەککەوتن هەستیارن زیاتر بەرامبەر ئەوەی گوێیان لێدەبێ یان بەریاندەکەوێت. تا ئێستە لە سەر چوارچێوەی وێنەکان بووین، دەچینە سەر چوارچێوەکانی دیکە.

جارێکی تر بیرەوەرییە خۆشەکە بهێنەوە بەرچاو، لە زەیندا گرێیەکانی پەیوەند بە قسەو دەنگەکان بکەرەوە، تاکو دەنگەکانتان باشتر بۆ بێ، ڕیتمی دەنگ بگۆڕن، دەنگەکە ئەستوورتر یان تیژتر بکەن، باشترو بەهێزتریان گوێ لێبگرن، ئێستە هەمان ئەم کارانە بە هەستەکانی بەرکەوتن دووبارەبکەنەوە، دەوروبەرتان گەرمتر، نەرم یان ناسکتر، بهێننە بەرچاو، ئێستە خاوەنی چ جۆرە هەستێکن؟

لای هەموو مرۆڤەکان یەك جۆر کاردانەوە بەدی نایەت، بەتایبەتی کە چۆنیەتییەکانی بەریەککەوتن لە هەر کەسێکدا بە جۆرێك کاردانەوە دەخوڵقێنێ، زۆربەی مرۆڤەکان کاتێك وێنەکانی بیرەوەری ڕوونترو گەورەتر دەکەن، بیرەوەرییەکە لە بیریاندا زیندووتر دەبێتەوە، بە گوێرەی ئەوەش سەرنجراکێش تر دەبێ، گرنگتر ئەوەیە کە ڕۆحیەتی باشترو شادومانتر بەدیدەهێنێ، لە گردبوونەوە ڕاوێژکارییەکانمان بۆ ئەنجامدانی ئەم جۆرە لە پرۆڤەپێکردن، بە وردی لە دۆخی جەستەی کەسەکان تێدەگەم، کە چییان بە زەیندا دەربازدەبێ، هەناسەکانیان قووڵتر، شانەکانیان نێرتر و ڕوخسیاریان ئارامتر دەبێت، حاڵەتی گشتی جەستەیان هەڵکەوتەتر دەبێت.

ئێستە لێیان دەخوازم هەمان پرۆڤە بە وێنەیەك لە تاڵییەکان ئەنجام بدەن، بیر لە دیمەنێك بکەنەوە کە ئازاری پێگەیاندوون، ئێستە وێنەکە ڕووناکتر لێبکەن، نزیکتری بکەنەوە، گەورەتری بکەن، لە ناو مێشکتاندا چی بەدیدێت؟ زۆربەی کەسان وا هەست دەکەن کە ڕۆحیەتی خراپیان تێدا ژیاوەتەوە، هەستە ناخۆشەکان، کە پێشتر هەیانبوو، زیاتر بوون. ئێستە وێنەکە بۆ دواوە بگێڕنەوە یا بچووکتری بکەن، تاریکترو دوورتری بخەنەوە، چی بەدیدێت؟ سەرنج لە گۆڕانکاری ڕۆحیەت و هەستەکانتان بدەن، دەبینن هەستە خراپەکان توانای خۆیان لە دەستدەدەن، لەگەڵ ئەزموونە چۆنیەتییەکانی دیکە هەمان کار دووبارەبکەنەوە، دەنگی دەروونی خۆتان، یان ئەو پەیڤانەی کە لە ئەزموونی پێشوودا هەبوو بە دەنگی بەهێزترو، دانە دانە گوێ لێرابگرن، بەلایەنی زیادەوە هەمان ئەنجام بەدەستدێتەوە، ڕۆحیەتان خراپتردەکات، نامەوێت ئەم بابەتانە بە وێنەی زانستی وەرگرن، تەنها ئەم ڕاهێنانانە بە حاڵەتی کۆبیری و بەهێزەوە ئەنجام بدەن و ئاگاداربن کە کام ڕاهێنانە زیاتر دووبارەبکەنەوە، بزانن گۆڕانکارییەك کە لە هەستەکانتاندا بەدیدێت ئەنجامی گۆڕانکارییە لە بۆچوونەکانتاندا.

ئێستە هەمان وێنەی خراپ کە لە "زەین"تدایە بچووکتر بکەوە، لەگەڵ بچووکبوونەوەشی سەر لە حاڵەتی ڕۆحی خۆت بدە، وێنەکە زیاتر لابەرە، لە دیاربوونی کەمتر بکەرەوە، وێنەکە تاریکتر بکە، بە جۆرێك بە زەحمەت ببینرێت، پاشان هێندەی دووربکەوە، دیتنی نەکرێت، سەرەنجام وێنەکە لە ناو خۆرێکی خەیاڵیدا لە بەین بەرن، کاتێکیش لە لاپەڕەی ڕۆژگار سڕایەوە لە جۆری هەستەکانتان وردببنەوە.

هەمان کردار لە سەر چۆنیەی دەنگ تاقی بکەنەوە، توندی دەنگ و گفتوگۆیەکان کەم بکەرەوە، ئاوازی دەنگەکان کەمترو لاوازتر بکە، ڕیتم و لێدان لابەرە، دەربارەی بۆچوونەکانی بەرکەوتیش هەمان کار ئەنجامبدە، وێنەکە بە سوك و لاوازو هیچ وەربگرە، لەگەڵیدا کە کارەکە ئەنجامدەدەن چ هەستێکتان هەیە؟ ئەگەر داوشێوەی زۆربەی خەڵك بن، وێنەکە توانای خۆی لە دەستدەدات، حاڵەتە ئازارگەیەنەرەکەی کەم دەبێتەوە یاخود هەر نامێنێ، لەوانەیە یادەوەرییەك کە مایەی ئازار بووە هێدی هێدی لاوازو کەم ڕەنگ و پاشان نابوتی بکەنەوە.

هیوادارم لە کاریگەری ئەم ئەزموونە کورتە تێگەیشتبن، لە ماوەی چەند خولەکێکدا هەستێکی باشتان وەرگرتووە، بەهێزو باشتان کردووە: هەروەها وێنەیەکی خراپتان وەرگرتووەو کارتێکردنی ئەویشتان سڕیوەتەوە، لە ڕابردووەوە بەدەست بۆچوونە دەروونییەکانتانەوە کەنەفت بووبوون، ئێستە بارودۆخ بەم چەشنە نییە.

هەر لە بنەڕەتەوە بە یەك لەم دوو ڕێگەیە دەتوانن ژیان ببەنە سەر، یان ڕێگەی پێبدەن بە ڕابردوو بەڕێوەبچێت، هەر وێنە یان هەست یان دەنگ کە ویستی بۆ مەیدانی زەینی ئێوە پەلامار بهێنێ با بێت یان ئێوە بە شێوەیەکی خۆکردانە کاردانەوە ئەنجام بدەن، وەك کاردانەوەی سەگی پاڤلۆڤ لە بەرامبەر "زەنگ" نیشانی دا.

ڕێگایەکی دیکە ئەوەیە کە بە هەڵبژاردن و ئاگادارییەوە چالاکییەکانی مێشکتان فۆرمۆڵە بکەن، دەشتوانن حاڵەتی دڵخواز لە خۆتاندا بەدیبهێنن، دەتوانن خەیاڵات و یادەوەرییە تاڵەکان لاوازو نابووت بکەن، یان بە شێوەیەك لە بیرتاندا بەرجەستەیان بکەن کە نەتوانن بەسەرتاندا زاڵبن، بە جۆرێك هێندەیان بچووك بهێننە بەرچاو کە شکاندنیان ئاسان بێت.

هەندێك جار جۆرێك لە کارمان بۆ دێتە پێشەوە کە زەحمەت و وا دێتە بەرچاو کە باوەڕناکەین دەتوانین ئەنجامی بدەین، بەو هۆیەوەیە دەستی پێناکەین، ئەگەر لەو کاتەدا کارەکەمان وەك وێنەیەکی بچووك بەرجەستە بکەین، هەست دەکەین کە توانای ئەنجامی کارەکەمان هەیە، لە جیاتی بزرکردنی دەست و پێی خۆ، هەنگاوی شیاو دەهاوێژیت، لەوانەیە ئەم قسەیە وەك بیرێکی سادە بێتە بەرچاو، بەڵام ئەم ڕێگەیە تاقیبکەنەوە دەبینن کە گۆڕینی گریمانە دەروونییەکان، هەستەکانتان دەگۆڕێت، هەنگاوەکان باشتردەبن ئەوەش دەزانن کە دەلوێ ئەزموونە باشەکان بەهێزبکەن، دەکرێت بیرەوەرییە بچووکەکان بە دڵخۆشی وەربگریت و گەورەیان بکەیت و وایان پیشان بدەیت ئەوە ڕۆشناییەکی زەلاڵترتان دەداتێ، ئەم ڕێگەیە چالاکی و خۆشی ژیان زیاد دەکات، بە قسەی شکسپیر (هیچ شتێك خۆبەخۆ چاك یا خراپ نییە ئەوە بیری ئێمە چاك یان خراپی لێکدەداتەوە).

لە بەشی یەکەم دەربارەی ئامرازی توانامەندان دوام، پاشاو توانامەندانی ڕابردوو ئیمپراتۆرییەتی خۆیان بەڕێوەدەبرد، ئیمپراتۆرییەتی ئێوەش مێشکی خۆتانە! ئەوان فەرمانڕەوایانی کیشوەرەکانی خۆیان بوون، ئێوەش دەتوانن ئیمپراتۆرییەتی خۆتان بەڕێوەببەن. بە مەرجێك بەرجەستەی گریمانە زەینییەکانی خۆتان بکەن و بەسەریاندازاڵبن. سەرجەم چلۆنایەتییە هەستییە لاوەکییەکانمان، شێوەی تێگەیشتن و مێشکمان کۆنترۆڵ دەکەن، لە یادمان بێت کە تێناگەین ڕاستی ژیان چۆنە.

تەنها بەرجەستەکردنی ئەزموونە زەینییەکانمان تێدەگەین، ئەگەر بێین گریمانەیەکی نەرێتی ناشیرین بەشێوەیەکی ڕوون بە مێشك بدەین، ئەوسا مێشك ئەوەیان بە شێوەیەکی گەورە یادداشت دەکات و دەیهێڵێتەوە، لێ ئەگەر بێین ئەم یادەوەرییە بچووك و تاریکە دووربخەینەوە، ئەوکاتە مێشك بە پێی هەمان ڕێسا کاردانەوە لە خۆی نیشاندەدات و لەجیاتی ڕۆحیەت و بۆچوونی خراپ و ناشیرین بە گەورەبگرین، دەتوانین بچووك و بچووکتریان بکەینەوە تاکو کار لە حاڵەتەکانی پێکهێنەری ژیان نەکەن.

لە زمانی ئێمەدا شێوە زاراوەیەك هەیە کە (هێز) گریمانەو بەرجەستەکردن دەگەیەنێ. کاتێك دەڵێن فلانە کەس داهاتوویەکی ڕوونی هەیە مانای چییە؟ یان کەسێك دەڵێت داهاتوو تاریکە لەمە چی تێدەگەن؟ واتای (ڕوونکردنەوەی بابەت) بە مانای چی دێت؟ یان دەڵێن فلانە بابەت لەبەر زەینم گرانە، وەك زەنگێك لە مێشکم دەدات و کەللەم بۆی دەخورێ و چەندین شتی تر.

پێم وابێ ئەم بابەتانە شێوە نواندنێك بەخۆیانەوەدەگرن، یان وەك نواندن بەکاردەهێنرێن، بەڵام ڕاستییەکەی شتێکی دیکەیە، ئەوانە بابەتێکن زۆر جار ئەو شتانە دەڵێنەوە کە لە ڕاستییدا بە زەینی ئێمەدا دێن.

ئێمە بەشێوە سروشتییە غەریزەییەکە تێدەگەین کە گریمانە زەینییەکان خاوەنی چ هێزێکی کاران، لە یادیشت بێ کە لە تواناتدا هەیە چالاکییەکانی مێشك جڵەوبکەیت، پێویستیش نییە هەموو چالاکییەکانمان لەلایەن مێشکەوە جڵەو بکرێن.

ئێستە دەست بە ڕاهێنانێکی دیکە دەکەین، کارێك بە بیر خۆت بهێنەوە کە دوا جار حەزت بە ئەنجامەکەی دەکرد، لە بارێکی ئاسوودەدا بە، تێبکۆشە وێنەیەکی ڕوونتان لە زەیندا هەبێ، ئێستە پرسیارتان لێ دەکەم و ئێوەش بەبێ پەلەو هەڵپە هەموو پرسیارەکان وەڵام بدەنەوە.

هەر کەسەو جۆرە وەڵامێك دەداتەوەو لەسەر بابەتەکە چ وەڵامێك وەك پێویست ڕاست یان هەڵە نییە.

ئێستە لە وێنەیەکی ناو یادەوەریتان وردببنەوە ئایا وێنەیەکی جێگیر یان بەجوڵەیە؟ ڕەنگی یان ڕەش و سپییە؟ لێتان دوور یان نزیکە؟ لەلای ڕاستە یان چەپ یان لە ناوەڕاستە؟ لەلای سەرەوە یان خوارەوە یان ناوەڕاستی شوێنی تەماشاکردنەکانتانە؟ وێنەکە بە چاوی خۆتان دەبینن، واتا خۆهەستە یان (ئەویترهەستە) واتا وەك بینەرێکی دەرەکی لێی دەڕوانن. ئایا لە دەرەوە کەوانەیەك هەیە؟ وێنەکە بریقەدار یان بزر؟ تاریك یان ڕوونە؟ وردەکارییەکانی ڕۆشنن؟ لەکاتی ئەو پرۆڤەیەدا ئاگاداری ئەوە بن کام لە چلۆنایەتییە لاوەکییەکان زۆرترین کاریگەریتان لەسەردادەنێ، کە سەرنجی لێدەدەن کام چلۆنایەتی زۆرترین کارتان تێدەکات؟ ئێستە دیقەت لە هەستە پەیوەندیدارەکانی وەك بیستن و بەرکەوتن بدەن کاتێك گوێ لە گفتوگۆو دەنگەکان ڕادەگرن، دەنگی خۆتانیش دەبیستنەوە یان تەنها گوێتان لە قسەی کەسانی دیکەیە؟ ئایە قسەکردنەکان شێوەی دانوساندنە یان تەنها کەسێکە دەدوێت؟

ئەو دەنگەی بەرگوێتان دەکەوێت بەرز یان نزمە؟ دەنگەکە بە یەك دەست دێت یان لە گۆڕاندایە؟ یەك ڕاستە یان پچڕ پچڕە؟ توند یان لەسەرەخۆیە؟ بەبەردەوام دەبیستریێ یان جار بە جار؟ خاڵێکی سەرەکی کە بەخۆتانی دەڵێن چییە؟ دەنگ لە کوێوە دێت؟ پێکهاتەی ئەو شتەی لە وێنەدا دەیبینن ڕەق یان نەرمە؟ زبر یان خلیسکە؟ گەرم یان ساردە؟ تیژ یان کولە؟ کام شوێنتان بەر هەستی بەرکەوتن کەوتووە؟ ئەگەر خواردنە، ترشە یان شیرینە؟ وەڵامی دەستبەجێ بۆ ئەو پرسیارانە زەحمەتە، ئەگەر تۆ لە وێناکردنە زەینییەکانی خۆتدا پابەندی هەستی بەرکەوتنبی، لەوانەیە وا بیربکەنەوە کە توانای بەرجەستەکردنی دیمەنێکتان نییە، لە یادتان بێت ئەوە تەنها بیرکردنەوەیەکەو تاکو ئاوا بیر بکەنەوە هەرواش دەبێت.

هێــدی هێــدی لــە چــلۆنایەتییە هەســتییەکانتان تێبگــەن و لــە ڕێگــەی (دەستتێوەردانەوە) باشتریان بکەن، واتا ئەگەر هەستی بیستن لە ئێوەدا بەهێزە، سەرەتا باشتر ئاوڕ لە یادەوەرییە (دەنگ)ییەکانی یادداشت و یادەوەرییەکان بدەنەوە. بۆ نموونە، بەبیر خۆتانی بهێننەوە لەو کاتەدا چ بابەتێکتان بیستووە.

دوای ئەوەی لەو حاڵەتەدا جێگیربوویت و توانیت گریمانەیەکی زەینی بەهێزو ڕوون لەم بیرەوەرییە هەڵبژێری و هەتبێ، بە ئاسانی دەتوانی چۆنیەتی بیستن و بەرکەوتن وەك دوو هەست و هەستە لاوەکییەکانیش تێبگەن، دوای دووبارەکردنەوەی چاوخشاندن بە یادەوەری کردەنی کە زەمانێك ئاوێتەی حەزو ئارەزووەکانتان بوو، ئێستە خوازیارن بیر لە هەمان کار بکەنەوە، کە لە ئێستەدا حەزی پێ ناکەن، هۆکاری پێویست بۆ بەئەنجام گەیاندنی ئەم حەزانەشتان نییە، لێ خوازیارین حەزەکان لە خۆتاندا بژێننەوە، هەمان وێنەی یادەوەرییەکە بەدیبهێننەوە. پرسیارەکانی جاران لەخۆتان بپرسنەوە ئاگاداری چۆنیەتی وەڵامەکان بن لە چ جیاوازییەکدان لەگەڵ وەڵامی جاران بۆ هەمان ئەم پرسیارانە. بۆ نموونە ئەو وێنەیەی لەبەرچاوتانە لە یادەوەرییەکەدا ڕاوەستاو یان بەجوڵەیە؟ پاشان بە ڕێکخستن ماوەی پرسیارەکان لەخۆتان بپرسنەوە، وەڵامی ناوەرۆکی پرسیارەکان لە بارەی دەنگ و بەرکەوتن بدەنەوە، لەگەڵیدا چاوەدێری بکەن کام هەست کاریگەری زیاتری لە سەر ڕۆحیانەتان هەیە.

✍ ئێستە هەمان کار کە جاران حەزی پڕو بەهێزتان بۆی هەبوو تاکو ئەنجامی بدەن (وێنەی ژمارە١) کارێك کە دەخوازن حەزپێکردنی لە خۆتاندا بەدیبهێنن (وێنەی ژمارە ٢) لە یەککاتدا بهێنەوە بیری خۆتان، کارێکی زەحمەت نییە. بیرەوەرییەکانتان وەك شاشەی تەلەفزیۆن دابنێ، کە دابەشی سەر دوو بەش کراوە، پاشان لە یەك کاتدا تەماشای هەر دووك وێنەکە لە یەك شاشەدا بکە.

ئایا چۆنیەتییە لاوەکییەکانیان جیاواز نییە؟ هەڵبەتە پێشبینیکراوە، چونکە وێنەی یادەوەرییەکان جیاوازن، کاریگەری جیاوازیشی بەسەر سیستەمی عەسەبی مرۆڤەوە هەیە، ئەوکات چۆنیەتییە لاوەکییەکان ئەم دوو وێنەیە لەگەڵ یەکتردا بەراوردبکەن، لەم بارەیەوە کاردانەوەی مرۆڤەکان جیاوازدەبێ، بەلام لە زۆربەی کاتدا وێنەی ژمارە یەك گەورەتر، روون و دیارترو نزیکتر دەبینرێت، لە جیاوازییەکانی هەردووك وێنەکە وردببنەوەو لە وێنەی دووەمدا دەسکاری بەدیبهێنن، تاکو زیاتر بە وێنەی ژمارە١ بچێت، دەربارەی چلۆنایەتی دەنگی و بەرکەوتن هەمان کار ئەنجامبدەن، بۆ نموونە ئەگەر وێنەی ژمارە ١ بە جوڵەو و هی ژمارە ٢ بێ جوڵەیە، وێنەی ژمارە٢ بجووڵێنەوە، ئەو کردەوەیە لە چۆنایەتییە لاوەکییەکانی دیکەی وێنەکەدا ئەنجامبدەن، ئێستە دەرحەق بە بیرەوەری ژمارە دوو خاوەنی چ هەستێکی؟ ئایا حەزو ئارەزوتان بۆ کارەکە فراژوتر بووە؟

ئەگەر چۆنیەتییەکانی هەردووك وێنەکە رێکبخەن حەزیشتان بۆ ئەنجامدانی کارەکە زیاتر دەبێ، دوای ئەوەی کە زانیتان کام چۆنایەتی زیاتر کاری لە ناخ و رۆحیەتتان کرد، دەتوانن هەمان چۆنایەتی بە وێنەی یادەوەری گرێبدەن و بە زوویی بەگوێرەی حەزی خۆتان گۆرانکاری لە رۆحێتی خۆتاندا بەدیبهێنن.

لە بیرتان بێت کە زەینی هاوشێوە، رۆحیەت و هەستی هاوشێوە لە مرۆڤدا بەدی دەهێنێ، رۆحیەت و هەستی هاوشێوەش کردەوەی هاوشێوە بەدیدەهێنێ، هەروەها ئەگەر بزانن کام هۆکاری تایبەتی دەتوانێ لە بابەتی هاوشێوەتاندا کەڵکەڵە بەدیبهێنێ، لەسەر سەرنجدان و ئەو رۆحیەت و هۆکارانە دەتوانن هەنگاوی کاریگەر بهاوێژن بابەتێکی تر کە جێگەی گرنگی پێدانە، هەندێك لە چۆنیەتییەکانی هەستە لاوەکییەکان، لەوانی دیکە زیاتر کارمان لەسەر دادەنێن. بۆ نموونە لەگەڵ قوتابییەك کارم دەکرد، کە هۆکارێکی نەبوو وایلێبکات بچێتە قوتابخانە. هەموو چۆنیەتییەکانی دیتن لەسەری بێ کاریگەری بوون، بە هەرحاڵ دەرکەوت ئەگەر بابەتی دیاریکراو بە

ئاوازێکی تایبەتی بەخۆی بڵێتەوە هۆکاری پێویستی تێدا بەدیدەهێت، کە کارەکەی پێبکات.

نموونەیەکی دیکە، خانمێك هەبوو لەبەرئەوەی حەزی بە چوکلێت دەکرد، چونکە پێکهاتەیەکی نەرم و هەروەها ڕوکارێکی چەوری هەبوو، بەڵام حەزی لە تریێ نەدەکرد، لەبەرئەوەی لە ژێر ددانەکانی دەترما و جۆرێك لە دەنگی لێ دەردەکەوت. تەنها کارێك کە کردم ئەوەبوو ڕامهێنا کە وا هەستبکات تریێ بە ئارامی دەخوات و بەهێدی گازی لێدەگرێت کاتی خواردنیش بە پێستی هەست بە نەرمایی پێستی ترێیەکە دەکات، بەم کارە وایلێهات ئێستەش زۆر حەز لە خواردنی تریێ دەکات.

وەك نموونەگەر هەمیشە دەتانەوێت بزانن کە خەڵکانی دیکە چۆن جەستەیی و دەروونی کاربەئەنجام دەگەیەنن تاکو سەربکەون. هەندێك جار کەسانێك سەردانی من دەکەن و دەڵێن: "ئەوەندە داماو و خەمبارین ئازار دەبینین" ~~لێیان نائپرسم~~ "بۆ بێ چارەن"؟ لەبەرئەوەی ئەگەر دەستبەگێرانەوەی دەردو مەینەتییەکانیان بکەن، بیرەوەرییە خراپەکانیان تێدا دروست دەبنەوەو زیاتر دەچنە ناو دۆخی داماییەوە.

زیاتر لەوەی مەبەستم بێ بزانم بۆ داماون، دەمەوێت بزانم چۆن داماودەبن، ئەوەیە وا دەکات پرسیاربکەم "چۆن ئەم کارە دەکەن؟" زۆربەی کات کەسێتییەکان بەم پرسیارە ڕادەچڵەکێن، لەبەرئەوەی نازانن بۆ دۆخی داماوی کاری جەستەیی و زەینی تایبەتی پێویستە.

بۆیە پرسیار دەکەم "ئەگەر خۆم لە شوێنی ئێوە دابنێم دەبێ چی بکەم تاکو داماوبم؟" لە زەینی خۆمدا چ شتێك بەرجەستەبکەم، دەبێ چی بەخۆم بڵێمەوە؟ "چۆن و بە چ ئاوازێك بەخۆمیان بڵێمەوە" ئەوانە ئەو کارانەن کە ئاکامی جەستەیی و ڕۆحی و هەستەوەری تایبەتی بەدوواوەیە. ئەگەر ئەم کارانە بگۆڕین ئەنجامی ڕۆحی دیکە دەبینن کە جیابێت لە داماوی.

کاتێك تێگەیشتن هەموو ئەم کارانە بە دەستی خۆتان ئەنجامدەدرێن. ئەوسا دەتوانن دەست بە بەڕێوەبردنی مێشکی خۆتان بکەن.

جۆرێك لە رۆحیەت لە خۆتاندا بەدیبهێنن کە ئەوەی بەدڵتانە بۆتان بەدیبهێنێ. بۆ نموونە چۆنە کە دڵساردو پەرێشان دەبن؟ ئایا بابەتێك کە پێی دڵخۆش نەبن لە زەینی خۆناندا هەڵی دەگرن و گەورەی دەکەن، ئایا بە ئاوازێکی خەمبار لەگەڵ خۆتاندا دەدوێن و دەدوێنەوە.

بە پێچەوانەوە بە چ رێگەیەك دۆخی شادی و خۆشی دەخوڵقێنن؟ ئایا وێنەکان بە ڕوونی لە یادەوەریتاندا دیارن؟ ئەم وێنانە خێرا دەجوڵێنەوە؟ ئایا لەسەرەخۆ یان بە چ ئاوازێك لەگەڵ خۆتاندا قسە دەکەن؟ گریمانەبکەن کەسێك کاری خۆی خۆشدەوێت، بەڵام ئێوە حەز بە کاری خۆتان ناکەن و پێشتان خۆشە حەزی پێبکەن، تەماشا بکەن ئەو چی دەکات تا ئەو حاڵەتەی تێدا بەدی هاتووە؟ جا تێدەگەن بە چ خێراییەك توانای خۆگۆڕینتان هەیە، ئەوانە دەناسم کە ساڵانێك بوو لەژێر چاودێری پزیشکدا بوون، لێ توانیان لە چەند خولەکێکدا رۆحیەت و ئاکارو گوفتاریان بگۆڕن، قسەی کۆتایی ئەوەیە کە حاڵەتی نائومێدی، پەریشانی، یان شادوومانی بەشێوەیەکی سروشتی لە ئێمەدا نین، بەڵکو ئەوە ئێمەین ئەم جۆرە ڕووداوانە بە ئاگایی یان بەبێ ئاگایی خۆمان لە رێگەی بەرجەستەکردن و گریمانە زەینی و، هەروەها دەنگ و گفتوگۆ یان رەفتارە جەستەییەکانمان لە خۆماندا بەدییاندەهێنین.

ئایا دەزانن بە سوودوەرگرتن لەم رێوشوێنە چارەسەرییانە بەشێوەیەکی باش و کاریگەر، چۆن دەکرێت لە ژیاندا گۆڕانکاری دڵویست بەدیبهێنن؟ گریمان ئێرە حەز بە چالاکی ژیان دەکەن و کاری ئێوەش دەرفەتی ئەمەتان بۆ دەستەبەر دەکات، "بەڵام رقتان لە خاوێن کردنەوەی ناو ماڵ هەیە" لە هەمبەر ئێوە دوو رێگە هەیە، یان ئەوەیە کە بۆ پاقژکردنەوەی ناو ماڵ کەسێك بەکرێ بگرن، یان ئەوەی کە بۆچوونی زەینیتان کە دەرحەق بە کاری دەرەوەو ناو ماڵتان هەیە بەراوردبکەن و چلۆنایەتییە

هەستییە لاوەکییەکان، بۆ هەردووك جۆری بەرجەستە وەکو یەك لێبکەن و دەستبەجێ کاری ناوماڵتان پێ خۆش دەبێت و واشی لێکبدەنەوە، کە ئەمە کارێکی دڵویستە بۆ منداڵەکانتان، ئایا ناگونجێت لە کاتی پێویستدا ئەو کارانە ئەنجام بدەن ئەگەرچی حەزیان پێ ناکەین، و هاوجووتی حاڵەتێکی پڕ لە شادیان بکەین.لە بیریشتان بێت کەمتر شتێك هەیە کە لە خۆیەوە کەیف پێهات یان ڕق لێبووەوەبێت، هەر خۆمان وامان خوو پێوەگرتووە کە هەندێك شت بە چێژ بەخش و هەندێکی تر بە تاڵ و تفت وەربگرین، لە دەست خۆماندایە، ناونیشانی زۆربەی شتەکان بگۆڕین و دەربارەیان هەستێکی تازە لەخۆماندا بەدیبهێنین، ئایا ناکرێت هەموو کێشەکان بچووك و پوچ بکەین و لەخۆمانیان دووربخەینەوە، دەرفەتی ئەم چەشنە کارە بە تەواوی ڕەخساوە سەرکردایەتی کردنی بە دەستی خۆتانە...

ئەم کارەش وەك شارەزاییەکانی تر پێتڤی بەراهێنان هەیە، چەندە زیاترو بە شێوەیەکی وریایانە دەست ببەنە ناو خەونە زەینییەکانتان باشترو خێراتر بە ئامانجەکانتان شاددەبن. لەوانەیە ئەوە تێگەیشتبن، کە بەدیهێنانی گۆڕانکاری لە ئاستی وێناکردنە زەینییەکان زیاتر لە گۆڕینی شوێن یاخود گۆڕینی قەبارەی وێنەکە لە نێوەدا کاریگەری بەدیبهێنێ. لەم بارەیەوەو بۆ هەمان دۆخ، بەر لە هەر شت وێنەکان باشتر بهێننە بەرچاوی خۆتان و ڕوونیان بکەنەوە، لەوانەیە هەندێك لە ئێوە وا بیر بکەنەوە کە دروستەو گۆڕانکاری لە وێنە زەینییەکاندا کاریگەری کەڵك بەخشی هەیە، بەڵام چی بکەین وێنەکان نەگەڕێنەوە سەر شێوەی یەکەمی خۆیان، ئەم کردەوانە بۆ ماوەیەکی کورت بە بەهان، چەندە باش دەبوو کە وا ڕاهاتباین بەردەوام خاوەنی ڕۆحیەتی بەرز باین و هی ناپەسەندمان بە شێوەیەکی خۆکردانە لەخۆ جیاوازکردبایەوە.

ئەوەش بە جێگۆڕکێ دەکرێت و، بۆ لابردنی ئەم خوو و ڕۆحیەتەی فرچکتان پێوەگرتووەو ماوەیەکی درێژە لەسەری دەچن کارێکی باشە.

لەم بارەیەوە گریمانەی دەروونی کە زۆر جار رۆحیەتی ناپەسەند بەدیدەهێنن و دروست دەکەن و بەخۆیانەوە دەگرین و، کارێك دەکەین بەشێوەیەکی خۆکردانە وێنای زەینی دیکەش دروستبکەینەوە کە دەبنە هۆی بەدیهێنانی کاری گونجاو، بۆ نموونـە: تێبینی دەکەین کە جۆرێك لە وێناکردنی زەینی دەبنە هـۆی زۆر خـۆری، بـە پاڵپشتی ئەو جۆرەیان و وێناکردنی زەینی دیکـە لەخۆمانـدا دروسـت دەکـەین کـە بـە هاوکـاری ئەویان قاپی خواردنەکـە بـە لاوەدەنـێین، ئەگـەر ئـەم دوو وێنەیـە پێکـەوە پەیوەسـت بکـەن، هـەر کاتێـك بیرتـان لـە زۆر خـواردن کـردەوە، دەسـتبەجێ وێنـەی دووەم لـە هزرتاندا بەرجەستەدەبێت و رۆحیەتێك بـە ئێـوە دەبەخـشێ کـە ئیـشتیای خواردنتـان نابێ.

سوودی وێنە جێگیرکردن ئەوەیە، کە ئەگەر جارێك بەشێوەی کاریگەر ئـەنجامی بدەن بۆ جارەکانی دیکە رێگەی خۆی دەدۆزێتەوەو بێ ئەوەی بیری لێ بکەنەوە کاری خۆی دەکات.

لێرەدا نموونەیەکی جێگیر باس دەکەین:

هەنگاوی یەکەم: دەستنیشانی کارێك بکـە کـە دەتـەوێت بیگۆڕیـت، ئێـستە ئـەم ڕەفتارە لەبیرت بگرەو بە شێوەیەك وای دابـنێ و وێنەکـە دەبـینی، ئەگـەر دەتانـەوێت جوینی نینۆکەکانتان تەرك بکەن، وای دابنێن کە دەستی خۆتان بەرزو قامکەکانتان لـە لێوەکانتان نزیککردۆتەوە، خەریکی جوینی نینۆکەکانتانن.

هـەنگاوی دووەم: وای دابنـێن وێنەیـەکی ڕوونتـان لـەم ئاکارانـەی دەتانـەوێت تەرکیان بکەن لە خەیاڵتاندان، وێنەیەکی دیکە بهێننە بەرچاو بە تەواوی لەویان جیاواز بێت وای لێکبدەنەوە کە ئەم خووە تەرك دەکەن، چ دۆخێکتان بـۆ دێتـە پێـشەوە، بـۆ نموونە، وای دابنـێن دەسـتی خۆتـان لـە دەمتـان دوور دەخەنـەوەو بـیر بکەنـەوە ئـەو قامکەی کە دەتانەوێت گازی لێ بگرن کەمێك لە ژێـر گوشـاردایە، وای بەرجەستەبکەن نینۆکەکانتان بە نینـۆکبڕ کـردووەو پۆشـاکی ڕێـك و جوانتـان دەبەردایەو، وەك بـووك

ڕازاونەتەوەو بەسەر خۆتاندا زاڵ و پڕ لە بڕوابەخۆبوونن، حاڵەتێکی ئاوا بەهێز کە لە خۆتانیدا بەدیدەهێنن، دەبێ لە جۆری (ئەویتر هەست) بێ واتا لە دیدگای ئەویترەوە بیر لە (تۆ– خۆت) بکەرەوە، بە مەرەمی ئەوەی وێنەیەك لەخۆتان بەدیبهێنن کە زۆر زۆر باشە، نەك وێنەیەك کە وەك هەرکات بیرتان دەکردەوەو بەناڕێکی لاتان دەستەبەردەبوو.

هەنگاوی سێیەم: لەلای خۆت جێگۆڕکێ بە هەردووك وێنەکە بکە، بە شێوەیەك هەرکات ویستتان نینۆکی خۆتان بجوونەوە وێنەی دووەم بهێننە بەر دیدو خەیاڵتان، کە جارێك ئەم کارە بکەن و، هەر جار کە ویستتان نینۆکەکانتان بجوونەوە وێنەی دووەم خۆی دەکات بە خەیاڵتانداو، ڕاتاندەکێشێتە حاڵەتە زۆر باشەکە.

ڕێگایەك کەلەبەردەم مێشکی خۆتانی دەکەنەوە بۆ خووە ناپەسەندەکان کاردانەوەی بەهێز بەرجەستەو ئامادەدەکات و لەخۆی نیشاندەدات.

شێوەی جێگۆڕکێی وێنە بەم تەرتیبە دەگوترێ کە سەرەتا وێنەیەکی گەورەو ڕوون لە ڕەفتارگەلێك کە دەتانەوێت تەرکیان بکەن پێکدەهێنن، دواتر لە گۆشەی ڕاست و خوارەوەی وێنەکە، وێنەیەکی بچووك لە حاڵەتی دڵخواز بەرجەستەبکەن و پاشانیش ئەم وێنەیە بە زوویی گەورەبکەن تا سەرجەم پانتایی لاپەڕەی یادەوەریتان دابپۆشێ و وێنەی ئەو ڕەفتارانە لە ئێوە دووربخاتەوە کە بەدڵتان نین.

لە ئەنجامدانی کارەکەتدا بە خۆشی و باوەڕبەخۆبوونەوە لەگەڵیدا وشەی (فوو) بەکاربهێنن دەشزانم کە لەوانەیە ئەم کارە منداڵانە بێتە بەرچاو، بەڵام گوتنی ئەو وشەیە حاڵەتێکی پەیام هێنەری بەهێزو باش بۆ مێشك دەنێرێ، بە گوتنی وشەی (فو) ئیتر وێنەی پێشوو نامێنێ، بەڵکو وێنەیەکی ڕوون، گەورە، دیارو ڕەنگی و دڵخواز لە پێش چاوەکانت دادەنێی، وێنەی ڕابردوو وردوخاش دەکات.

خێرایی و دووبارەکردنەوە، کلیلی سەرکەوتنی ئەم کارەیە، دەبێ هەست بکەی وێنە بچووك و تاریکەکە لەپڕ گەورەبووەو لە چرکەیەکدا وێنەی پێشوو لەناودەبات.

وێنە گەورەو ڕووناکەکە، کە هێز بەخش و شادیهێنەرە لە شوێنی ئەوەی دیکە جێگیردەبێت.

سەیری هەستی جۆرێك لە ڕازیبوونی خۆتان بکەن، پاشان چاوەکانتان بکەنەوە تاکو لەم حاڵەتە دەردەچن، دووبارە چاوەکانی خۆتان بگرنەوە بەرنامەی جێگۆڕکێ جارێکی تر ئەنجامبدەنەوە.

واتا سەرەتا وێنەیەك لە حاڵەتی ناپەسند بەدیبهێنن و دواتر وێنەیەکی بچووك لە حاڵەتی دڵخواز گەورەبکەن و بە یەك (فوو)* وێنەی پێشوو لەناو ببەن، کەمێك ڕابووەستن، چاوەکانی خۆتان بکەنەوە، چاوەکانتان بنوقێننەوە، وێنەی ناپەسند ببینن.

وێنەی پەسەندتان گەورە بکەنەوەو وێنەی پێشوو (فوو) لێ بکەن، ئەم کارە پێنج یان شەش جار بە خێرایی ئەنجام بدەن، ئەو ڕاسپاردەو دەستوورەی دەیدەنە مێشکتان ئەمەیە: ئەم وێنەیە ببینە، فوو، ئەم کارە بکە... تاکو بەشێوەی خۆکردانە وێنەی پێشوو و وێنەی تازە دروست بکات لە ئاکامدا ڕۆحیەتی تازەو ڕەفتاری تازەی بەدواوەدەبێت.

ئێستە جارێکی دیکە وێنەی یەکەم لە زەینی خۆتاندا دروستبکەنەوەو ببینن چی ڕوودەدات؟!! بۆ نموونە، ئەگەر لە بیرتان وێنەی خواردنی نینۆکتان بەرجەستەکردبێ و لەگەڵ وێنەیەکی دیکە جێگۆڕکێتان پێکردبێ، تێدەگەن کە دروستکردنی وێنەی یەکەم بە تەنیا زۆر زەحمەت و ناسروشتی دێتە بەرچاو، ئەگەر وانەبوو، جارێکی تر بەرنامەی جێگۆڕکێ ئەنجامبدەنەوە، ئەم جارە وێنەکان بە ڕوون و خێراتر بەرجەستەبکەن، پێش کردنەوەی چاوەکانتان کەمێك هەڵوەستەبکەن و سەرنج بدەنە ئەو هەستە باشەی لە دەروونتاندایە. وێنەی دووەم کە دەتانەوێت لە شوێنی یەکەمی

* لە کتێبە ئینگلیزییەکە وشەی (*Woosh*) لەلایەن نووسەرەوە بەکارهاتووە.(وەرگێڕی فارسی)

جێگیربکەن دەبێ جێگەی سەرنج و ڕەزامەندی ئێوە بێت، ئەو حاڵەتە بێ کە بە ڕاستی مەبەستتانەو لەوەی پێشووتان زیاتر بەلاوە گرنگ بێت، هەندێك جار سوودوەرگرتن لە چۆنیەتییەکانی لاوەکیتر وەکو (تام) سوودمەنددەبێت شێوەی جێگۆڕکێ لەبەر تایبەتمەندی مێشك زۆر خێراو کارتێکەرە، حەزی بە لابردنی وێنەی خراپ و ناپەسندەکانە، دەیەوێت وێنەی باش و پەسەند جێگیر بکات، ئەگەر وێنەی حاڵەتێك کە تیایدا نینۆکەکانتان دەجوون لە زەیندا بەرجەستە بکەن، نموونەیەك لە ژێر دەستی مێشکتاندا دادەنێن تاکو بە گوێرەی ئەو ڕەفتارەکانتان ڕێکبخات، من خۆشم هەر بەم شێوەیەم واز لە جوینی نینۆکەکانم هێناوە، کارێك بوو خووم پێوەگرتبوو بەبێ گوێپێدان دەمجوین. دوای ئەنجامدانی بەرنامەی جێگۆڕکێ دیسان ڕۆژی دوایی لە ناکاو دەستم بە جوینەوەیان کردەوە، بەلام هەر کە دەستم بەم کارە کرد، وریا بوومەوە دە جاری دیکە بەرنامەی جێگۆڕکێم ئەنجام دا، لەوە بەدواوە هەرگیز ئەم خووەم ئەنجام نەدایەوە. دەکرێت هەمان کار لەسەر ترس و نائومێدیش ئەنجامبدەیت. وایدابنێن لە ئەنجامی کارێك دەترسن بیر بکەنەوە چ هەستێکتان هەیە، ئەگەر بە دروستی کردەوەی جێگۆڕکێتان ئەنجام دابێ دەستبەجێ وێنەی دووەم لە بیرتاندا جێگیربێت.

لە یادتان بێت کە زەین دەتوانێ بە شێوەیەکی موکڕ لە یاسا جیهانییەکان هەڵگەڕێتەوە، زەین دەتوانێ بۆ دواوە بگەڕێتەوە، بەلام زەمەن ناگەڕێتەوە. ڕووداوەکان دوای ڕوودان ناگەڕێنەوە، بەلام زەین دەتوانێ ئەوانە بۆ حاڵەتی یەکەم جار بگێڕێتەوە، وایدابنێ دەچنە ژووری کارکردنتان، پێویستە ڕاپۆرتێکی گرنگ لەسەر مێزەکەتان ئامادە کرابێت و هێشتا ئامادە نییە، ئەم ڕاپۆرتە کە تەواو نەکراوە کار لە ڕۆحیەتی ئێوە دەکات، تووڕەو تۆسن، دڵساردو ئامادەیی چوونە دەرەوە لە ژوورەکە پەیدا دەکەن، تا بەسەر سکرتێرەکەتاندا هاواربکەن، بەلام هاوارکردن ئێوە بە ئەنجامی پێویست ناگەیەنێ، تەنها حاڵەتی ناپەسند خراپتر دەکات، ڕێگەی کارەکە

ئەوەیە کە رۆحیەتی خۆتان بگۆڕن، خۆتان لە حاڵەتێکدا دابنێن، کە بتوانن گرفتەکە لاببەن. ئەم کارەش بە گۆڕینی گریمانە دەروونییەکان بەدیدێت.

لەم پەرتووکەدا بۆ چەندین جار لەسەر جڵەوکردن و بەڕێوەبردنی مێشك قسەو باسمان کردووە، ئێستە دیارە ئەم کارە چۆن ئەنجامدەدرێت، هەر بەو چەند ڕاهێنانەی تا ئێستە ئەنجاممانداوە زانیتان کە دەکرێت چی بکرێت و چۆن حاڵەتی رۆحی جڵەو بکرێت؟ ئەگەر دەمانتوانی هەموو یادەوەرییە باشەکانمان بە چەشنێکی دیار و پڕ لە ڕەنگ، گەورەو وێڕای ئاوازە خۆش و شادی بەخشەکان بە یادبهێننەوە، ژیان تا چ ڕادەیەك چێژ بەخشتر دەبوو؟

هەروەها چەندە باش دەبوو کە یادەوەرییە ناخۆش و تاڵەکان بە نابووبدو بچووك و بێ ڕەنگ و دەنگ و نابیستەنی و نادیاری بسپێرین؟ سەرکەوتووەکان بە شێوەی نائاگا هەمان کار دەکەن ئەوان دەزانن چۆن دەنگی یاداشتەکان یارمەتییان دەدات و هێزی کاری زیاتریان پێ دەبەخشێ، ئەوەی لەم بەشەدا فێربوون نموونەگەری ئەو کەسانەیە.

لەگەڵ ئەوەدا نیم کێشەکانی ژیان لەبەرچاونەگرن. بابەت هەیە جێگەی سەرنجە، بەڵام کەسانێك دەناسم کە تاکو بەیانی دەگەیەننە شەو ٩٩٪ی پێشهاتەکانیان باش و جێگەی ڕەزامەندی بووە. لێ بەداماوی یان تووڕەیی دەگەڕێنەوە ماڵەوە بۆ؟ لەبەرئەوەی ١٪ ڕووداوەکانیان بەدڵ نەبووە، تەنها یەك لە سەدەکە لە زەینی خۆیاندا گەورەدەکەن، ئەوەی تر بە بچووك و تاریك و پووچەڵ لێك دەدەنەوە. زۆر لە ڕۆژەکان بە درێژایی تەمەنیان هەروا دەژین. نەخۆش دێتە لام و دەبێژێت: "من هەموو کاتێك پەرێشان و خەمناکم" ئەم قسەیە تارادەی تێکەڵ بە حاڵەتی غرور دەڵێن. لەبەرئەوەی بۆتە بەشێك لە تێڕوانینیان. زۆر لە زانایان ڕێگەی سەخت و کاتی زۆریان بۆ دۆزینەوەی هۆکاری داماوی تەرخان کردووە. ئەوان داوا لە نەخۆش دەکەن بۆ چەندین دەمژمێر باس لە نەخۆشییەکەیان بکەن، پاشان زبڵدانی یاداشتەکانیان لێك

دەدەنـەوە، تـاکو ئـەو سـەرەتایە بدۆزنـەوە کـە سەرچـاوەی داماوییەکـەی لـێ هەڵبەستراوە.

پێوەندییەکانی چارەسەری دەرمانی درێژخایەن و نرخ گرانی دکتۆرو دەرمان هەر لەم جۆرە شێوازانە سەرچاوەی گرتووە.

کەس لە هەموو کاتێکدا پەرێشان نییە. حاڵـەتێك نییـە نـەگۆڕو هەمیشـەیی بێـت هەروەك برینی یەك لە لاقەکان نییە، لەوانەیە تووشی حاڵەتێك بێت و لێی ڕزگـار بێـت. لەوانەیە ئەوانەی تووشی داماوی بوون لە کەسێکی ئاسایی زیاتریان بیرەوەری خـۆش لە ژیاندا هەبێت، لێ بـە شـێوەیەکی خۆهەسـت ئـەم بیرەوەرییانـە لـە زەیـنی خۆیانـدا گەورە و روون ناکەن، بەڵکو خۆشییەکان دوورو تاریك دەکەن.

ئێـستە بیرەوەرییـەکی ئـەم هەفتەیـە بهێنـە بیرتـەوەو وێنەکـەی دوور دوور بخەرەوە، هەست دەکەیت کە بەم نزیکانە ڕوویداوە؟ ئەگەر نزیکتری بکەنەوە بە تازەو نوێتر ناهێتە بەرچاو؟ هەندێك کەس ڕووداوی خۆش هەر لە ڕوودانیانەوە دوور لە بـیری خۆیـان بەرجەسـتە دەکـەن، هـەروەك زەمـەنێکی زۆری بەسـەردا دەربـاز بووبێـت، لـە بەرامبەردا کێشەو ئاستەنگەکان لە خۆیان نزیك دەکەنەوە، لەوانەیە گوێتان لێ بووبێت کـە هەنـدێك کـەس دەڵـێن: "دەمـەوێت ماوەیـەك لـە کێـشەو گرفتـەکانی ژیـان دوور بکەومەوە". بۆ ئەم کارە چ جـاران پێویـست ناکـات بـۆ شـوێنی دوور بفـڕن کێـشەکان لەناو زەینی خۆتان لە خۆتان دوورخەنەوەو ئەنجامەکەشی ببینن. داماوەکان قـەبارەی مێشکی خۆیان پڕاوپڕ کردووە لە وێنـەی یـادەوەری نـاخۆش و لەبـەر دڵـان گـران، لـە بیرەوەرییـە خۆشـەکانیش تـەنها گەلاناسـك و لقـە لاوازە بـچووکەکان دەهێڵنـەوە. چارەسەری گرفت، خۆنغرۆکردن نییە لە ناو بیرەوەرییە تاڵ و تفتەکاندا، بەڵکو هەستە لاوەکییـەکان بگـۆڕن و پێکهاتـەی سـەرەکی خـوودی بیرەوەرییـەکان بگـۆڕن، ئەوسـا پەیوەندییـەك لـە مابـەینی ئـەوەی کـە بـەر ئـەنجامی هەسـتە ناخۆشـەکان و ئـەوەی بەرهەمهێنی هێز، حەز، ڕووگەشی و هەوڵدانە بـۆ ژیـان دروسـت بکـەن، هەنـدێك کـەس

دەڵێن: "بەم ئاسان و دەست و بردییە ئەم کارانە ئەنجام نادرێن". دەڵێم بۆ نابێت؟ لە ڕاستییدا هەندێك کار باشتر لە کەم ماوەدا ئەنجام بەدەستەوەدەدەن، وەك لە درێژ ماوەدا. شێوەی فێربوونی مێشك وایە، لەکاتی دیتنی فیلمی سینەمایی هەزاران وێنە بەبەرچاوماندا دەریاز دەبن مێشك هەموویان پێکەوە گرێ دەدات و هەست بە جووڵانەوەکانیش دەکات ئەگەر ماوەو نێوان یان بە تەرتیب تەماشابکەین، بۆ نموونە ئێستە یەك و ماوەی دوو دەمژمێری دیکە پارچەیەکی دیکە، چەند ڕۆژێکی دیکە بەشێکی دیکەی فیلمەکە، شتێك لە بابەتەکە تێناگەین، گۆڕانکاری لە مرۆڤیشدا بەهەمان شێوەیە. ئەگەر هەر ئێستە کارێك ئەنجامبدەی گۆڕانکاری لە زەین و ڕەفتارەکانتاندا بەدیبهێنن باشتر لە تواناکانتان تێدەگەن. کاریگەری ئەم کارە دەست و بردە باشترە لە چەندین مانگ بیر کردنەوەی هاوڕێ لەگەڵ ئازارو مەینەتی. (فزیکی کوانتۆم) پێمان دەڵێت، شتوومەکەکان وردە وردە بە درێژایی زەمان، ناگۆڕدرێن، بەڵکو گۆڕانکارییەکانیان لە ئاستی زەرەی لە ناکاو شێوەی هەڵبەزینەوەیە. ئەگەر لەهەست و ڕۆحیەتی خۆتان نارازین، بۆچوونەکانتان بگۆڕن، زۆریش ئاسانە.

با باس لە عەشق بکەین لە بیری زۆربەماندا هەستێکی سەیرو سەرسوڕهێنەر بەدیدەکرێ، هەستێکی مەلەکووتی پڕ لە نهێنی، بەلای نموونەگەریشەوە گرنگە، عەشق حاڵەتێکی ڕۆحیە هەروەك دەستکەوت و حاڵەتە ڕۆحیەکانی دیکە بەر ئەنجامی ئەم کارو جووڵانەوانەیە کە بە شێوەیەکی تایبەتی لە زەیندا بەرجەستەبوون.

چۆن مرۆڤەکان عاشق دەبن؟ یەك لە گرنگترین بنەڕەتەکانی عەشق ئەوەیە لە بەرامبەر تایبەمەندییەکانی کەسێك هەست بە یەکبوون و لە بەرامبەر هەندێك لە تایبەتمەندییەکانی دیکە هەست بە بێگانەیی و نامۆیی دەکەن.

عەشق هەستێکی سەرکێش و سحراوی و بێ یاسایە، بۆیە هاوسەنگی تێدانییە، لە عەشقدا لیستێك دروستناکرێت تا لە ستوونێکدا تایبەمەندییە باش و خراپەکان بنووسرێنەوە بە کۆمپیوتەریش بە ژمارە ئەنجامەکەت بداتێ.

ئێوه به پەیداکردنی هەستی یەکبوون لەگەڵ تایبەتمەندییەکانی کەسێك سەرخۆش و سحراوی دەبن، لانی کەم تا ئەو کاتەی زانیاری تەواوتان لەسەر لایەنە نا بەدڵەکانی دیکەی، بەرامبەر پەیدادەکەن.

هۆی چییە پێوەندییە خۆشەویستییەکان لە ناو دەچن؟ هۆکارەکان فرەن، لەوانەیە هۆی سەرەکی لەوەدابێ، ئەو تایبەتمەندییانەی لەسەرەتا دا سەرنجراکێش بوون و دەبوونە مایەی هەستی یەکبوون تیایدا هەست بە یەکبوون، ئێستە نەکەن، دوور نییە کار بەو جێگەیە بگات لەگەڵ یادەوەرییە ناخۆشەکان ببنە یەك و لەو یادەوەرییە خۆشانە نەبانەوە، کە تیایدا هەستتان بە خۆشی دەکرد. بۆچی کار بەم شوێنە گەیشت؟ با نموونەی خانمێکتان بدەمێ، دەزانێ کە هاوسەرەکەی قەباغی هەویری دان شوشتنی نەبەستۆتەوە، یان شتوومەکی ئەوی لەسەر زەوی، ژوورەکە پەرت و بڵاوکردووە، ئەم کەموکورییانە لە زەینی خۆیدا گەورەدەکات و دەیانهێنێتەوە بەرچاو، لەوانەیە واشی لەیاددان (بیر) بگرێت، لە کاتی سەفەر کردنیدا ڕەنگی پێ نەداوە و نامەی خۆشەویستی بۆ بەجێنەهێشتووە، یان کە هاوسەرەکەی لە کاتی شەڕە قسەدا پێی گوتبوو، کەمتر بە بیریدێتەوە کە فلانە ڕۆژ بە چ هەستێکی خۆشەویستی، دەستیگرتبوو، یان سەرەتای هەر هەفتەیەك چ وشەیەکی جوانی پێگوتبوو، یان لە فلانە ساڵیادی لەدایك بوونی چی بۆ کردووەو چ دیارییەکی جوانی پێشکەش کردووە، لەم نموونانە زۆرن، نامەوێت بڵێم بێگومانم لەم هەلانە، بەلام لە بیرتان بێت کە بەرجەستەکردنی ئەم وێنانە یارمەتیدەرنین بۆ پەیوەندی نێوانیان، چ نەنگییەکی تێدایە، لە کاتی ڕووبەڕووبوونەوەو شەڕەقسەدا، یەکەم ڕووبەڕووبوونەوەی خۆشەویستییان بە بیربهێننەوە یان بەرجەستەی بکەن، یان بە بیرتان بهێننەوە، کە لە بارودۆخێکی تایبەتیدا خۆشەویستییەکی تایبەتی و بێ سنوورتان هەبوو ئەوسا ئەم وێنانە گەورەو بێ سنوور بهێننە بەرچاوتان بەم ڕۆحیەتە چۆن ڕەفتار دەکەن؟

باشترە لەو جۆری بەخۆگوتنەوەیەی کە بەخۆمانی دەڵێینەوە بەردەوام لەخۆمان بپرسین: "ئەگەر بەردەوام وێنە باشەکان گەورەبکەین، ئەنجامەکەی لە زەینی ئێمەدا دواجار دەبێتە چی؟" ڕەفتارە هەنوکەییەکانم کەسێتی من بە کام جێگە دەگەیەنێ؟ ئایا ئەم کارانە بەم ئەنجامانە کۆتایی دێت، کە من دەمەوێت؟ "دەبێ هەر ئێستە بزانین کردارە جەستەیی و ڕۆحییەکانمان چ ئەنجامێك بەدیدەهێنن" ناشتانەوێت ڕۆژێك لە پڕ بزانن ئەو گرفتانەی بە ئاسانی چارەسەردەکران ئێوەی بۆ شوێنێ بردووە کە بەدڵتان نییە. چاکتر ئاگاداری ئەم بابەتە بن کە پێشەنگی تایبەتی هەستەکانتان بە شێوەی بنەڕەتی (خودهەست) یان (ئەویتر هەست)ـە.

زۆرن ئەوانەی لە زۆربەی کاتدا بەرامبەر بۆچوونە زەینییەکانی خۆیان نەبانن و هەستەکانیان کەم دەجولێنەوە، "ئەویتر هەست"ـەکان خاوەنی چەند باشییەکن، ئەگەر دەرهەقی هەندێك ئێش زۆر بەهەستەوەش نەجولێنەوە باشتر دەتوانن ئەوانە بەڕێوەببەن، لە هەمان کاتیشدا ئەگەر خۆی نەگۆڕێت ڕووداوەکان بە شێوەی "ئەویترهەست" بیرلێبکەنەوە شتێکتان لە دەستداوە کە من بە ناوەڕۆکی ژیانی دەزانم و شادی گەورەی ژیانە، کەسانی دەمارگیر سەردانیان کردووم تەنها باسی ژیانی خۆیان کردووە، من پێشرەوە تازەکانم بۆ ئەوان پێکهێناوە، دوای ئەوەی لە نەتیجەدا حاڵەتی زەینی ئەوان بۆتەوە شێوەی "خۆهەست" دەستیان بە ژیان و شادی و کامەرانی کردۆتەوەو بۆ ژیانێك خاوەنی تێگەیشتنی تازەن. لەلایەکی تر ئەگەر زۆربەی بۆچوونە دەروونییەکانتان حاڵەتی خۆهەستی هەبێ لەوانەیە لەوە تێبگەن، کە کەسێتی هەستەوەرن.

لەوانەیە نەتوانن خۆتان لەگەڵ ژیان هەماهەنگ بکەن، لەبەرئەوەی کارە بچووکەکانی ژیان کاریگەری زۆری لەسەر هەستەکانتان دەبێت، هەڵبەتە هەموو کاتێك ژیان پڕ نییە لە خۆشی و شادی، مرۆڤی خۆهەست زۆر لاوازو وەك دەڵێن زوو زوو خۆی بەشتەکان دەکێشێ و چیکڵدانەی تەنگە.

ڕاگرتنی ڕاده و سنوور بۆ شتەکان کلیلی سەرکەوتنە، بۆ نموونە، جڵەو و ڕێکخستنی بۆچوونە بێگانەو یەك لایەنەکانەکانمان وامان لێبکات بۆ شتێك کە خۆشماندەوێت هەستی یەکبوون و، بۆ شتێ کە حەزی پێناکەین هەستی خراپمان هەبێ.

ئەگەر بە وریاییەوە حاڵەتی خۆهەست لە خۆماندا بەدیبهێنین، لە زەرەرەکانی بەدوورین و دەتوانین سەرجەم وێناکردنە زەینییەکانمان جڵەوبکەین، لە یادتانە دەربارەی هێزی باوەڕ چیمان گوت؟ زانیشمان ئێمە لەگەڵ بیرو باوەڕەکانمان نایەینە ناو دونیا، بەڵکو بیرو بڕواکان جێگەی گۆڕانن، لە منداڵیدا بڕوایەکمان هەبووە، کە ئێستە جێگەی پێکەنینە، لە بەشی باوەڕدا پرسیارێکی گرنگمان وروژاند، چۆن بیرو باوەڕە هێزبەخشەکان لە خۆماندا بەهێزو ڕێکبخەین؟ باوەڕە خراپەکان لە خۆمان بە دووربخەینەوە؟ هەنگاوی یەکەم لەوە دەستپێدەکات لە کاریگەری بەهێزی باوەڕ بۆ ژیان تێبگەین. لەم بەشەدا بەدوای هەنگاوی دووەمدا چووین، واتا فێربووین چۆن باوەڕەکان لە بیرماندا بەرجەستە بکەین، لەبەرئەوەی ئەگەر شێوەی دەستەبەرکردنی بڕواکانمان گۆڕی، واتا کارو هەستی ئێمەش دەربارەی کارەکان دەگۆڕێت. لە ئەنجامدا ڕاستی ڕووداوەکان لە بیرماندا گۆڕانیان بەسەردادێ. ئێوە لەو توانایەدان کە هەر شتێك بە شێوەیەك بهێننە ناو بیرتان کە هێزتان پێببەخشێ.

باوەڕ دۆخێکی بەهێزە لە هەست، کە دەبێتە هۆی باوەڕبوون و دڵنیایی بە کەسێتی دیار، ڕووداو پێشهاتەکان، بیرو ئەزموونەکانی ژیان. ئەم دڵنیابوونە لە کام شوێنەوە دێت؟ بەهۆی هەستە دیارە لاوەکییەکانەوە، ئایا وێنەیەك کە تاریك، سڕاوە، لە زەیندا و لە مەودای دوور بێ خاوەنی هەمان دڵنیایی و باوەڕ دەبێت وەك لە بارێکی پێچەوانەی ئەوەی باسمان کرد؟

مێشك خاوەنی سیستەمێکی ئەرشیفی دیکەشە، با بڵێین هەندێك بیرو باوەڕ کە لە ڕاستییان پشت ڕاستە، لە لای چەپ و ئەوانەی لێیان دڵنیا نییە لە لای ڕاست

دادەنێ و هەڵیاندەگرێت. لەوانەیە ئەم هزرە بە گاڵتەجاڕی لێکبدرێتەوە، هەر بۆ نموونە دەکرێت کەسێك کە لەسەر ئەو سیستەمە کاردەکات والێبکەین ئەو بابەتانەی جێگەی باوەڕی نین، لەلای چەپی مێشك کە شوێنی باوەڕە هەڵبگرێت. ئەو کاتە بەرامبەر بەم جۆرە هەستانە هەست بە دڵنیایی دەکات و، هێدی هێدی باوەڕ بە بڕواییەك دەکات کە بەر لە ئێستە گومانی لێی هەبوو.

بەراوردێك نییە لەنێوان شێوەی بەرجەستەکردنی ئەو بابەتانەی کە باوەڕتان پێی هەیە، لەگەڵ ئەو بابەتانەی کە باوەڕتان پێیان نییە، بۆ نموونە دڵنیای کە ناوت با بڵێین "جان ئیسمیت"ـە تەمەنت ٣٥ساڵە، لە ئاتلانتا لەدایکبوویت، یان ئەوەی منداڵانت لە قووڵایی دڵەوە خۆشدەوێ، بیر لە شتێ بکەوە کە بێ ئەملاو ئەولا ڕاستە، هەر ئێستە بیر لە شتێکی دیکە بکەرەوە کە لە ڕاستی ئەو بە گومانی. شتێ، کە پێتان خۆشە ڕاست بێ، بەڵام جارێ باوەڕتان پێی نییە، بۆ نموونەی حەوت باوەڕە (پێچەوانە)کە، بگەڕێوە کە لە بەشی پێنجەم باسمان کردن. (شتێك کە بێگوومان دەزانن هەڵەیە هەڵنەبژێرن)، چونکە (ئەگەر باوەڕتان بەهەڵەبوونی شتێك هەبێ ئەوەش بۆ خۆی جۆرێکە لە باوەڕ).

ئێستە دەربارەی ئەو پرۆڤانەی کە پێشتر لەسەر بەدیهێنانی ڕۆحیەت هەمان بوو بابەتێك کە باوەڕی تەواوتان پێی هەیە لە بیربگرن و بەرجەستەی بکەن، ئاگاداری چلۆنایەتییەکانی بیستن و بینین و بەرکەوتن بن، پاشان بابەتێك لە بیربگرن کە باوەڕی تەواوتان پێی نییە، سەرنج بدەنە جیاوازییەکانی هەردووك گریمانە زەینییەکانی وێنەکان. ئایا هەر دوو وێنەکە لە یەك جێگەی زەیندا جێگیردەبن؟ ئایا وێنەی ئەو بابەتەی، کە باوەڕتان پێی هەیە ڕوونتر، دیارتر، نزیکترو گەورەترە لەوەی دیکە؟ ئایا یەکیان وەستاو ئەوی دیکە بە جووڵە دێتە بەرچاو، ئایا خێرایی جووڵانەوەی یەکیان زیاترە لەوەی دیکەیان؟ هەر دەربارەی پرۆڤەکانی ڕابردوو لەسار هەستە لاوەکییەکان، بابەتێك کە بە تەواوی پێی باوەڕ ناکەن بگۆڕن و پڕ ڕەنگتری بکەن و

جێگەکەی بگۆڕن، ئاوازی دەنگەکەی هەر لە لەرینەوە تا بەرزی و نزمی بگۆڕن. چۆنیەتی پێکهاتەکەی کێش و پلەی گەرمی و سەرنج لە جۆری هەستی خۆتان بدەن.

ئەگەر بۆچوونەکە بە ڕاستی بگۆڕن دەربارەی شتێ کە هەستتان بە گوومان دەکرد هەست بەدڵنیایی دەکەن. تەنها گرفتی هەندێك کەس لەوەدایە باوەڕ ناکەن کار بەم ئاسانییە بەڕێوەبچێت، ئەوەش لەو بیرو بڕوایانە دێت، کە دەبێ لایان بەرن. هەر لێرەوەیە دەتوانن جیاوازی بخەنە نێوان ئەو بابەتانەی جێگەی تێگەیشتن و ئەوانەش کە هەر سەرئێشەن.

لەوانەیە کاتێك بابەتێك سەرتان گێژدەکات بگەڕێنەوە بۆ بچووك و تاریك و دوورخستنەوەی وێنەکەی لەزەینی خۆتاندا، لە کاتێکدا بابەتەکانی جێگەی تێگەیشتن لە خۆتان دیار و ڕووناك و نزیك دەکەنەوە ئەم بابەتەش وەك ئەو بابەتەی بۆ تێگەیشتن دەشێت وێنەی بکێشن، داخۆ لە هەستی ئێوەدا چ گۆڕانکارییەك بەدیاردەخات؟ هەڵبەتە ڕوونترکردن و نزیك کردنەوەی وێنەکان هەموو کات ابێتە هۆی بەهێزی کاریگەرییان، لەهەندێك کاتدا بە تەواوی پێچەوانەیە، لە هەندێك کەسدا وێنە نادیارو تاریکەکان زیاتر کاریگەرن. گرنگ ئەوەیە بزانن چ بۆ خۆتان یان بۆ ئەو کەسەی دەتانەوێت هاوکاری بکەن کام لە هەستە لاوەکییەکان کارتێکەرە، ئەوسا بڕیاربدەن و لەم ڕێگەیە سوودوەربگرن، گۆڕینی چلۆنایەتییە هەستییە لاوەکییەکان، گۆڕینی ئەو سیستەمە بزوێنەرەیە کە دەستوور دەداتە مێشك تاکو بە شێوەیەکی تایبەتی هەست بە ئەزموونەکانی مرۆڤ بکات. مێشك بەرامبەر هەر بزوێنەرێك یان (چلۆنایەتییەکی لاوەکی) کاردانەوە پیشاندەدات، بۆ نموونە هەندێك لە بزوێنەرەکان و نیشانە "عصب"ییەکان کە بە مێشك بگەن هەست بە ئێش و ژان دەکەن. لەوانەیە بزوێنەرەکانی دیکەش لە چەند چرکەیەکدا لەناوببەن، بۆ نموونە، جارێك لە (فۆنیکس ئاریزۆنا–Phoenix Arizona) دەربارەی بابەتی ـ عصب ـ و وتارو وانەم دەگوتەوە، لەگەڵ قسەکردنمدا لەوە تێگەیشتم زۆربەی ئامادەبووان دەماریان گرژ بووە، قسەکانی

پێشووم لەبیردا دووبارەکردنەوە، بەلآم شتێك کە هۆی نارەحەتی ئەوان بوو نەمدۆزییەوە، تا سەرەنجام، لە یەك لەوانم پرسی (ئێستە لە چی نارەحەتی؟) گووتی: (سەرم ژان دەکات)، پاشان یەکێکیتریان، دواجار لە سەدا شەستی ئامادەبووان سکالآی سەرئێشەیان کرد.

ئەوان گلەیی ئەوەیان کرد، کە بلاجکتۆری ڕووناك کردنەوەی وێنەگرتنی ڤیدیۆ کاری لە چاوەکانیان کردووە بۆیە سەریان ژان دەکات. هەروەها ئێمە لە هۆڵێك بووین پەنجەرەی نەبوو، دەرگاکانی هەواگۆڕکێی سێ دەمژمێرێك بوو لە کارکەوتبوون، دواجار هەوای هۆڵەکە خەفەو لەبەر هەناسە گران بوو، هەموو ئەوانە حاڵەتی جەستەیی ئامادەبووانی گۆڕی بوو. دەبووایە لەم بارودۆخەدا چی بکەم؟ هەموویانم بۆ هەڵمژینی هەوای تازە ناردبایە دەرەوە؟ هەڵبەتە نا، مێشك تەنها کاتێك هەست بە زان دەکات کە نیشانەکانی عەسەبی بزوێنەری دەستووری ژان و ئازاری پێبدەن، لەبەرئەوە داوام لە ئامادەبووان کرد چوونیەتیەکانی لاوەکی ژان باس بکەن، هەندێك گوتیان سەرمان قورسەو وەك کوترابێ، هەندێك بە گەورە و ڕووناکی و هەندێك بە بچووکیان باسکرد پاشان داوام لێ کردن چۆنیەتی لاوەکی بگۆڕن.

بەر لەهەر شت، ژان وەك ئەویترهەست بە بیر خۆیان بهێننەوە، وا خەیاڵ بکەن ژان لە دەرەوەی دەروونی ئەوانە، پاشان داوام لێکردن تەماشای وێنەو ڕادەی ئازارو ژانەکە بکەن، لە پێش خۆیان و لە دووری سێ مەتر دابنێن، دوایی گوتم ژان بچووك و دواتر گەورە بکەن. ئەوەندەی گەورە بکەن بە سەقفی ژوورەکە بکەوێت، پاشان بچووکی بکەنەوە، ئەوجار ژان و ئازار بۆ لای ڕۆژ بنێرن و بزانن چۆن دەتوێتەوە، لەناودەچێت، وەکو ڕووناکی ڕۆژ بەرەو زەوی دەگەڕێتەوە، دەبێتە هۆی گەورەبوونی ڕوەکەکان، پرسیاری تەندروستیانم کردووە، لە ماوەی (٥) خولەکدا ژانە سەری لە سەدا ٩٥٪یان نەمابوو، ئەوان بۆچوونە دەرونییەکانیان گۆڕی بوو ئەو بۆچوونانەی کە دەبوونە هۆی ناردنی نیشانەکانی عەصەب بۆ مێشك و ئەویش نیشانەی تازەی

وەردەگرت و کاردانەوەی تازەی لەخۆی نیشان دەدا، (٥) خولەك درێـژەی کێشا تـا ٥ لـە سـەدی ئەوانـەی کـە مـابوون چـاك بـبن، توانیـان گۆڕانکـاری زیـاتر لـە وێناکردنـە زەینییـەکانی خۆیانـدا بـەدیبهێنن. تـاکو دانەیـەکیان کـە پێـشتر تووشـی نەخۆشـی (فێکردن) بووبوو ئەویش لە ژانە سەر ڕزگاری بوو.

کاتێك ئەو بەسەرهاتانە بۆ کەسانێك باس دەکەم کەمتر باوەڕدەکەن، کـە بکرێـت دەردەژانەکان بەم ئاسانی و خێراییە لەناو بچن. لە کاتێکدا ئێوە بە بێئاگـایی چـەندین جار دووچاری ئەم کارەبوون، لەوانەیە ڕوویدابێ کاتێك تووشی ئـازار بـوون لـەو کاتـەدا خۆتـان بـە کارێـك سـەرقاڵ کـردووە یـان ڕووداوێکـی سـەیر ڕوویـداوە سـەرنجی هەستەکانتان لـە سـەر ئازارەکـە نـەماوەو لـە بیرتـانکردووە، دەکرێـت ژان و ئـازار بـە ئاسانی لـەناوببرێت، ئەگـەر کـەمێك وریـای بۆچـوونە دەروونییـەکانتان بـن بـە توانـای خۆتان ژانە سەرەکان لەناودەبەن.

لـە ڕاسـتییدا ئەگـەر ئـەم حاڵەتانـە بناسـن کـە دۆخـی تایبـەتی لـە مێـشکدا دروستدەکەن، دەتوانن هەستی خۆتان لـە بەرامبـەر هـەر شـتێك بگـۆڕن، دەستـەیەکی گەورە لەو فلتەرانەمان هەن، کە ئەزموونـەکانی مـرۆڤ کـۆنترۆڵ دەکـەن ، کـە لەوانەیـە بۆچوونە دەروونییەکانی ئێمە بخەنە ژێر کاریگەرییەوە، یان بەڕێوەبردنی خۆیـان، یـان هەتا ئاستی گۆڕینیان ئەم فلتەرانە سیستەمی بەهاکانمان یـان ئـەو باوەڕانـەن، کـە لـە منداڵییەوە لە ژێر کاریگەری دایك و باوك لە ئێمەدا دروستبوون.

باس و گرنگی بەهاکان بابەتی بەشـێکی جیـاوازە لـەم پەرتووکـەدا، سـوودەکانی لایەنی ناخود ئاگا لە بەشی شانزەو لە کاتی لێکۆڵینەوە لە چۆنیەتی دروسـتکردنەوەی چوارچێوەی زەینی باسکراوە. ئەگەر لە بواری گۆڕانکاری پێویستی جەستەییدا، ئـازار و نەخۆشی هەڵگری پـەیامێکی گـرنگ بێـت، تـا پێویـستییەکەی جێبـەجێ نـەبێت ئـەو دەردو ئازارە دەکرێت بگەڕێتەوە، بۆ؟ لەبەرئەوەی هاوکارییەی لەگەڵ ئێوەدا.

ئەوەی تا ئێستە فێری بووی، دەكرێ مایەی حەسانەوەی تۆو ئەوانی تر بێت.
ئێستە ڕوو دەكەینە لایەنێكی دیكە، كە لە بونیادنانی ئەزموونی زەینی بە ئەنجامدەگات، هۆیەك كە ئێمە بەهێزو بەتوانا دەكات، تا هەر شێوەیەك لە نموونەگەری بە ئەنجام بگەیەنین. لە بەشی دوایی دەربارەی پێكهاتەی فاكتەرەكانی سەركەوتن قسە دەكەین.

بەشی ٧

پێکهاتەو ڕێکخستنی هۆکارەکانی سەرکەوتن

پێشتر دەربارەی ئەوە دواین کە چۆن شێوەی کەسانی تر نموونەگەری بکەین، گوتیشمان کەسانی سەرکەوتوو بەردەوام کاری تایبەتی ئەنجامدەدەن، کە لەوانەیە جەستەیی یان زەینی بن، (ئەو کارانەی کە لە زەیندا یان لە دەرەوە ئەنجامی دەدەن)، ئەگەر هەمان ئەو کارانە دووبارە بکەینەوە هەمان ئەنجام یان هی هاوشێوەمان دەستدەکەوێت. بەهەرحاڵ هۆکارێکی تر هەیە کە کار لەم پرسە دەکات ئەویش چۆنیەتی ڕێکخستنی کارەکانە، واتا "ڕێکخستنەکان ـ تەرتیبات" ئەنجامەکان بەهێزتر دەکات. لە مابەینی ئەم دوو ڕستەیە:

"سەگ گازی لە جیمی گرت" و "جیمی گازی لە سەگ گرت" چ جیاوازییەك هەیە؟ هەرچەندە هەمان وشە بەکارهاتوون، بەڵام جیاوازییەکە زۆرە، لێ تەرتیبی جێگیربوونی وشەکان ئەم جیاوازییەی دروستکردووە، هەروەها ڕێکخستن و ئەزموون و بیرەوەرییەکانی لە مێشکدا بە مانای جیاوازەوە خولقاندووە. لەوانەیە بزوێنەرە

دیارەکان کاریگەری جۆراوجۆر لەسەر مێشك دابنێن، هەرچۆن وشە دیارەکان، مانای جۆراوجۆر دروست دەکەن، بەمەبەستی نموونەگەری دەستکەوتی سەرکەوتووان دەبێ ئەم شتانە بزانین، ڕێکخستنی بۆچوون و بەرجەستەکردنی ڕووداوەکان دەبێتە هۆی ئەوەی کە ڕووداوەکان بەشێوەیەکی تایبەتی لە مێشکدا ڕابگیرێن. ئەوە لە کاری کۆمپیوتەر دەچێت. ئەگەر ئەم فرمانانەی دەدرێنە کۆمپیوتەر ڕێکخراو بن ئەوە ئەویش بە سوود وەرگرتن لە تواناکانی ئەنجامی دروست بەدەستەوە دەدات، ئەگەر بە ناڕێك و پێکی کارو فرمانی پێ بکرێت ئەنجامی نادروست بە دەستەوە دەدات.

لێرە بەدواوە پەیڤی (ستراتیژی—Strategy) بۆ باس کردنی سەرجەم ئەو هۆکارانە، واتا شێوازو جۆرەکانی بۆچوونی دەروونی و چۆنیەتییەکانی (هەست)ی پێویست و ڕێکخستنی هاوشێوەی ئەمانە بەکاردەبەین.

ستراتیژی واتا پێکهاتەی ئەو هۆکارانەی ناومان بردن، بەرنامەیەکە ئاسانج دارەو دەمانگەیەنێتە ئامانجی دیاری کراو.

ئێمەمانان بۆ عەشق، خۆشەویستی، هۆکار، یا بۆ هەر شتگەلێکی تر لە ژیانماندا خاوەن ستراتیژیەتێکی دیاری کراوین. بۆ نموونە ئەگەر زانیمان ستراتیژیەتمان دەربارەی عەشق چییە، هەر کاتێك بمانەوێت دەتوانین لەو ستراتیژیەتە بەشێوەیەکی بڕیار لەسەر دراو سوود وەرگرین. ئەگەر زانیمان بۆ بیرکردنەوە چ هەنگاوو تەرتیباتێك پێویست دەکات. هەرکاتێك تووشی بێ بڕوایی بووین دەتوانین دەست بەدەین خۆمان بکەین بە کەسێکی خاوەن بڕواو توانا. دەبێ بزانین کام یەك لە کلیلەکانی کۆمپیوتەری دەروونمان پەنجە لێ بدەین، تا بە ئەنجام بگەین. دەکرێت کاری دروستکردنی شیرینی و بەش و شێوەی کەڵك وەرگرتن لە ستراتیژییەت بە یەکتر بچوێنین. گریمان یەکێك هەیە باشترین کێکی چوکلێتی دونیا دروست دەکات، ئێوەش دەتوانن هەمان شت بەرهەم بهێنن؟ هەڵبەتە ئەگەر فرمانی وردەکارییەکانتان لەدەست دابێ ئێوەش دەتوانن، ئەم فرمانی کارەش، هەمان ستراتیژییەتی بەکار هاتووە، واتا بەرنامەو

نەخشەیەك بۆ ئەوەی بزانین لە چ پرۆگرام و رێو شوێنێ و لە چ سەرچاوەیەك سوود وەربگرین، ئەگەر وای وەربگرین کە هەموومان خاوەنی سیستەمی مێشك ۆ عەسەبی وەك یەکین، دەبێ واشی دابنێین کە هەمووما‌ن وەکو یەك سەرچاوەی تواناکانمان لەبەردەست دایە. ئەم ستراتیژییەتەی ئێمە واتا "شێوەی سوود وەرگرتن لەم سەرچاوەو توانایانە" کە دەبێتە هۆی ئەوەی بە ئەنجامی جۆراو جۆر بگەین. لە بازرگانیشدا بەکاردێت، لەوانەیە سەرچاوەو توانای باش لە بەردەستی کۆمپانیای ئێمەدا بێت، بەلأم کۆمپانیایەك کە بتوانێ بە ستراتیژییەتی خۆی باشترین سوودیان لێ وەربگرێت، بازاڕ دەخاتە ژێر سایەی کۆنترۆڵی خۆی.

بۆ دروستکردنی کێك، بە چۆنیەتییەکی یەکسان بەکاری وەستایەکی دروست کردنی شیرینی پێویستمان بە چی هەیە؟ بە لە دەست دابوونی دەستوری کاری پێویست، وردەکارییەکانی چۆنیەتی کاری ئەو ئەگەر وردەکارییەکانی یەك بە یەك جێبەجێ بکەین، بەهەمان ئەنجام دەگەین، هەتا ئەگەر بە درێژایی ژیانمان کێکێکی وامان دروست نەکردبێ. لەوانەیە ئەو وەستایە بەپێی ئەزموونی چەند ساڵەی کە تیایدا هەڵەو کەموو کوڕی دەرس لێ وەرگیراو هەیە، بەم ئاستەی ئەمڕۆ گەیشتبێ، ئێوە دەتوانن لە رێگەی نموونەگەرییەوە وا بکەن ساڵەکان بەخەسار نەدەن.

بۆ سەرکەوتنی ئابووری بەدیهێنان و ڕاگرتنی تەندروستی جەستە، هەستی شاد مانی و ڕاکێشانی سەرنجی کەسانی دیکە، ستراتیژیەتێکی تایبەتی پێویستە. ئەگەر کەسانێك هەن باری ئابووری چاك و پەیوەندییەکی گونجاویان هەیە، پێویستە تەنها ئیستراتیژیەتی ئەوانە بدۆزنەوەو بە بەخەسارنەدانی کات و وزە هەمان ئەنجام بەدەست بهێنن. ئەوە هێزی نموونەگەرییە وادەکات، پێویست نەکات بۆ ئەنجامی هەر کارێك ساڵانێك خۆمان ماندوو بکەین، بۆ هەر دەستوورێکی کار چەندین خاڵ هەیە کە دەکرێت هەڵوەستەیان لەسەر بکەین کە بۆ هەنگاوی کاریگەر گرنگن. یەکەمیان کەرەستەی پێویستە، بۆ دروستکردنی ئەزموونەکانی مرۆڤ، کەرەستەی پێویست پێنج

هەستەکانی مرۆڤ خۆیانن، بینین، بیستن، بۆنکردن، تامکردن و بەرکەوتن، لەگەڵ ڕادەی پێویستی هەر کەرەستەیەك، ئامادەکردنی ئەزموونەکانیش بە تەنها بە خوودی کەرەستەکانەوە پەیوەست نییە، بەڵکو پەیوەستە بە ڕادەی پێویستی هەر کەرەستەیەك لە ستراتیژییەتی ئێمەماناندا، چۆنیەتییەکانی هەستی لاوەکی ڕێنمایی ڕادەی پێویستی کایە دەکەن، پێمان دەڵێن چ ڕادەیەك لە هەر یەکیان پێویستە. بۆ نموونە ئەزموونەکانی ئێمە چەندە تاریك یان ڕوون، دوور یان نزیك، دەنگدار یان هەر جۆرێك لە ڕەوشیان هەبێ. دەستووری کار تەنها گرنگی هەردووك بابەت نییە، ئەگەر تەنها دروستکردنی کێکی باش پێویست بێ ئێمەش تەنها بزانین کەرەستەو ئەندازەمان چەندە پێویستە، ناتوانین دروستی بکەین، بەڵکو دەبێ تەرتیبی دروستکردنیش بزانین، واتا بزانین چ کاتێك و چۆن و بە چ کار و ڕێگەیەك ئەنجامی بدەین. ئەگەر ئەو کارە بکەن کە وەستای شیرینی لە کۆتایی کارەکەی ئەنجامی دەدات و ئێوە لەسەرەتاوە بیکەن چی ڕوو دەدات؟ ئایا کێکێکی بەهەمان چلۆنایەتیمان دەست دەکەوێت؟ بە گوومانم، بەڵکو دەبێ بە هەمان کەرەستەو بەهەمان ڕادەو ئاوا بەدوای یەکدا بە تەرتیب بەکاریان بهێنین.

گوتمان هەر شتێك، هۆکارەکان، کڕین، شەیدایی و عەشق، خاوەنی جۆرێك لە ستراتیژیەتن. بزوێنەرە تایبەتییەکان، یەك بە دوای یەکدا ئەنجامە دیاری کراوەکان بەدی دەهێنن. ستراتیژییەکان وەك ژمارەی نهێنی کردنەوەی قوفڵی سەرچاوەو هێزەکانی مێشك وان. هەتا ئەگەر ژمارەکانیش بزانین، بەلام تەرتیبی یەك لە دوای یەکیان نەزانین توانای کردنەوەی دەرگاکانمان نابێ. بەکارهێنانی ژمارەکان یەك بە دوای یەکدا سەرجەم قوفڵەکان دەکاتەوە. بۆیە پێویستمان بە دۆزینەوەی تەرتیبی بەکارهێنانی ئەو ژمارانە هەیە کە قوفڵی توانای زەینی ئێمەو کەسانی دەوروبەرمان دەکاتەوە.

کەرەستەی دروستکردنی ئەم باڵەخانەیە هەستەکانی ئێمەن، ئێمەو نیشانەکانی چوونە ناو دوو هەستەوە لە دوو ئاستدا دەست و پەنجە نەرم دەکەین. یەکیان لە ئاستی دەرەوەو ئەوی دیکە لە ئاستی ناوەوە. شێوەی جێگیر بوونی نەخشەو ئازموونە دەرەکیان و، یان شێوەی بەرجەستە کردنی دەروونی واتا پێکهاتە. بۆ نموونە، دەکرێت دوو جۆر ئەزموونی بینینت هەبێ یەکیان دیتنی شتەکانی دنیای دەرەوە، وەك هەر ئێستە کە پەرتووك دەخوێنییەوە پیتە ڕەشەکانی لەسەر لاپەڕەی سپی بەرچاو دەکەون، واتا سەرگەرمی ئەزموونێکی بینینی دەرەکین. دووەم ئەزموونی بینینی دەروونییە. لە ڕاهێنانەکانی بەشی پێشوودا بەشێك لە یادەوەرییەکان و بۆچوونەکانمان لە زەیندا بەرجەستە کرد، خۆ لەو کاتە لە هەمان شوێن نەبووین. گریمان کەناری دەریا یان ئاسمانی هەوری یان بیرەوەرییە خۆش و ناخۆشەکانمان وەبیردێنەوە، ئەوانە ڕاستی دەرەکیان نەبوو بەڵام بەشێوەی دەروونیمان ئەزموون کردن.

چۆنیەتییەکانی دیکەی هەستیش هەر بە هەمان شێوەن، لەوانەیە لە پەنجەرەی ژوورەکەتانەوە دەنگی شەمەندەفەر ببیستن. ئەوە ئەزموونی بیستنی دەرەکییە، لەوانەیە هەست بە پێکهاتەی قوماشی ئەو شتە بکەن کە لەسەری دانیشتوون، ئەوەش ئەزموونی هەستی بەرکەوتنی دەرەکییە. یان لەوانەیە بەخۆش یان ناخۆش هەستێکی قوڵتان هەبێ بۆ بەریەك کەوتنی دوو شت، ئەوە هەستی بەریەك کەوتنی دەروونییە. بۆ کۆکردنەوەی هەر فرمانێکی کار شێوازی گووتنەوەمان پێویستە. بۆ نموونە "ئەو وشانەی لەسەر کاغەز دەنووسرێن یان لەسەر کاسێتی دەنگ پڕ دەکرێنەوە" مێشکیش بۆ هەڵگرتن و ڕاگرتنی ستراتیژییەکان خاوەنی سیستەمی ڕاگرتنی تایبەتییە. بۆ تێگەیشتن و نیشاندانی شێوە بۆچوون و تێگەیشتنی مێشك دەکرێت لە ڕەمزی کورتکراوەکان سوود وەربگرین.

بۆ نموونە "و" واتا وێنە "د" واتا دەنگ "ب" واتا بەرکەوتن "ن" دەروون "دە" واتا دەرەکی بەم تەرتیبە دەتوانین ئەوەی لە جیهانی دەرەوە دەیبینین "وێنەی دەرەکی" بەشێوەی (ود) و کاتێک شتێک بەرجەستە دەکەوێتە (هەستی بەریەک کەوتنی دەروونی) بەشێوەی (ب د) نیشان بدەین.

لە بەشی داهاتوو چۆنیەتی دۆزینەوەی حاڵەتی تایبەتی ستراتیژیەتی هەر مرۆڤێك روون دەکەمەوە.

ئێستەش بەدوای ئەوەوەم، کە روونی بکەمەوە شێوەی کاریگەرو گرنگی ستراتیژیەتەکە لە چی دایە، گوتمان بۆ هەر کارێك پێشەنگی زەینی تایبەتمان هەیە کە بە ستراتیژییەتی ناو دەبەین، ژمارەیان کەمە ئەوانەی تێدەگەن چۆن لەم ستراتیژییەتانە سوود وەربگرن.

ئەوەیە کە بە وریایی لە هۆکارە بزوێنەرە جۆر بەجۆرەکانی خۆ بەخۆ دووچاری حاڵەتی رۆحی جۆراو جۆر دەبین یان لە هەندێك حاڵەتی رۆحی دیاری کراوەوە دەردەچین بۆ بەدیهاتنی حاڵەتێکی رۆحی تایبەتی لەخۆماندا، پەی بردن بە گریمانە ستراتیژییەکانی کەسانی دیکە، تاکو کاردانەوەکەشیان بزانین.

بۆ نموونە، بۆ کرینی هەر شتێك پێویست بە هەندێك بۆچوونی دەروونی و دەرەکی هەیە. لەوانەشە ئەم کارانە بە شێوەی ناخوود ئاگا ئەنجا بدرێن. بەڵام هەمان تەرتیباتی زەینی کە ئێوە بۆ کرینی ئۆتۆمبیل رادەکێشیّ. لەوانەیە سەرنجتان بۆ کرینی خانوویەکی تایبەتیش رابکێشیّ. جووڵێنەرە تایبەتییەکان ئەگەر بە تەرتیب رێك بخرێن لە حاڵەتێکتاندا دادەنێن کە حەزو ئارەزووتان بچێتە سەر شتێکی دیاری کراو. بۆ بەدیهێنانی هەر حاڵەت یان دەستگیر کردنی ئەنجامێکی دیاری کراو، تەرتیبی یەك لەدوای یەکی زەینی تایبەتی دەوێت.

یەك لە رێگە کاریگەرەکانی دروست کردنی خۆشەویستی، لەگەڵ کەسانی دیکەدا، لەوەدایە: بتوانین هەندێك زانیاری بخەینە ناو پێکهاتەی زەینی کەسەکە. لە کاتێکدا

ئەم کارە بە ڕاست و دروستی ئەنجام بدرێت، دەتوانین لە هەر کاتێك کاردانەوەی پەسند لە کەسی بەرامبەردا بەدی بهێنن. توانای پەیوەندییەکانتان بە شێوەیەك بەرز دەبێتەوە کە کەسانی دیکە ناتوانن لە بەرامبەردا دیواری بەرگری دروست بکەن. هەر مەبەستێك خاوەنی جۆرێك لە ستراتیژییەتە. بۆ وەڵامدانەوەی کەسانی تر، بۆ کڕین و فرۆشتنی کەل و پەل بە کەسانی دیکە، بۆ دروست کردنی هۆکارەکانی کار، ڕاکێشانی خۆشەویستی، فێرکردن، وەرزش و نموونەکانی هاوشێوە، دەکرێت لەستراتیژییەتی ناوبراو کەڵك وەرگری. هەروەها بۆ پەیدا کردنی حاڵەتی پەرێشانی یان شادمانی، دەکرێت ئەزموونەکانی جیهانی دەرەکی بە تەرتیبێکی تایبەتی لەبیردا بەرجەستە بکەین. بەڕێوەبەری زیرەك و کاریگەر خاوەنی ستراتیژییە، هەروەها دروست کردن و بەدیهێنانیش ستراتیژییەتی دیاری کراوی هەیە. زانینی هەر ستراتیژییەتێکی دیاری کراو دروستە بۆ پەیدا کردنی جۆرێك لە حاڵەتی دیاری کراو لە خۆماندا، ئەگەر بزانین ستراتیژییەتی ئەوانی بەرامبەر چییە، دەتوانین حاڵەتێ کە دەمانەوێت تیایاندا دروست بکەین.

بۆیە یەك لە دوای یەکی ڕێکخستنەکان کە بە ئەنجامی خوازراومان دەگەیەنێ پێویستی بە فێربوونمانە، گەر بتوانین بەو پێیە بچین و بڕیار بدەین، هەنگاوی پێویست و پتەو بهاوێژین، جیا لە پێویستییە ماددییەکانی ژیان وەکو (ئاو، خواردن) گرنگترین شتێك کە پێویستمان پێیەتی ڕۆحییە. بۆ ناسینی ڕۆحییەتی گونجاو تەرتیبات و ڕێکخستنی دیاری کراو و ستراتیژییەتی ڕاست و دروست پێویستە.

یەك لە ئەزموونە سەرکەوتووەکانم لە بواری نموونەگەراییەوە لە سوپای ئەمریکادا بوو. بە یەکێك لە ژەنراڵەکانی سوپا ناسێنرام لەگەڵیدا دەربارەی (باشترین شێوەی ئەنجامی کار) و (بەرنامەڕێژی عەسەبی ـ وتار)ی قسەم کرد، پێم گوت: دەتوانم کاتی فێرکردنی بەرنامەکانتان بۆ نیو ئەوەندەی کاتەکانی ڕابردووتان دابەزێنم، هەڵبەتە بڕیارێکی گەورە بوو، سەرنجی ژەنەراڵم ڕاکێشا، لێ باوەڕی بە

بابەتەکە نەکرد، داوای لێ کردم ڕاهێنان لەسەر (بەنارمەرێژی عصب - وتاری) بکەم دوای تەواو کردنی خولی ناوبراو سوپا لەگەڵمدا گەیشتە ڕێك کەوتنێك کە کار لە سەر بەرنامەکانی نموونەگەرایی بکەم، هاوکات لەگەڵ نموونەگەریدا چەند کەسێك ڕابهێنم، بەپێی بەندی ڕێککەوتنەکە کاتێك پارەی کارەکەم دەدرایێ، کە توانیم ئەو بڕیارانەی دابووم بەجێیان بگەینم.

یەکەم بەرنامەم کە درایێ خولێکی ڕاهێنانی نیشانە گرتنی چوار ڕۆژە بوو بە دەمانچەی "کالیبری ٤٥٠" بۆ سەربازانی تازە هاتوو بۆ ناو ڕیزی سوپا، لە ڕابردوودا و لە هەمان ئەم خولانەدا ئاستی ناوەندی دەرچوون ٧٠٪ سەربازەکان بوو، ژەنەراڵ گوتبووی ڕێژەی ٧٠٪ ڕێژەیەکە پەسندو باشە لەو کاتەدا لەو سەرهێشەیە تێگەیشتم کە خۆم تێوەگلاندووە، پێش ئەوە چ جاران لە ژیانمدا تەقەم نەکردبوو، سەرەتا بڕیار درا کە جان گریندەر لەم پرۆگرامەدا لەگەڵمدا هاوکار بێت، چونکە لە ڕابردوودا ئەزموونی تەقەکردنی هەبوو، بەخۆم گوت کە توانای ئەنجامی ئەم کارەمان دەبێت، بەڵام بە چەند ڕێگەیەك کە زیاتر پەیوەست بوو بە بەرنامە دانانەوە. جۆن لە ناکاو ڕێککەوتنەکەی تێکدا، بێگومان دەزانن چ زەبرێکی گورجك بڕ لە ڕۆحیەتم درا!!

لەوەش تێگەیشتم کەسانێك نارەحەتن لەوەی لەوانەیە پارەیەکی زۆرم دەست بکەوێت و بە مەبەستی خراپکردنی کارەکەش ئیش دەکەن، لە پۆلەکانی وانە گوتنەوەدا کاری تێکدەرانە دەکەن تاکو بە قسەی خۆیان دەرسێکی باشم پێ بدەن، لەبەرئەوەی لە تەقەکردنم نەدەزانی وەرەقەی بردنەوەی (جان گریندەر)م لەدەست چووبوو بۆیە دەمزانی کەسانێك هەوڵی شکستم دەدەن، چۆن توانیم کارەکە ئەنجام بدەم؟ پێش هەر شت وێنەی شکست کە لە زەینمدا دروست بوو بوو بچووك و پووچ و دوورم هێنایەوە بەر بیر، لە هەمان کاتدا بۆچوونی نوێم لە تواناکانم لە زەینمدا بەرجەستە کردن، سیستەمی بیرو ڕاکانی خۆم گۆڕین لە جیاتی ئەوەی بێم بە خۆم بڵێم "کارێك کە داوایان لێ کردوویت ئەنجامی بدەیت باشترین مامۆستایانی سوپا ئەمریکا لە

توانایاندا نەبووە ئەنجامی بدەن تۆ چۆن دەتوانی ئەنجامی بدەیت؟" بەخۆم گوت" مامۆستایانی فێرکردنی تەقەکردن لە کاتی خۆیاندا باشترین کەسانن، بەڵام هیچی وا لە کاریگەری بۆچوونی دەروونی و کردارو شێوازی نموونەگەری نازانن، لە ستراتیژییەتی باشترین گولەهاوێژان نازانن" دوای ئەوەی بەم ڕێوشوێنە ڕۆحیەتی خۆم بەهێز کرد، ژەنەراڵم ئاگادار کردەوە کە من لەگەڵ باشترین گولە هاوێژان بناسێنێ هەتا بە وردی دەست بکەم بەکارەکانی بیر و جەستەی پێویست بۆ هاویشتنی گولەو نموونەگەری کردنی پرۆسەکە.

پاش ئەوەی کە "جیاوازییەك جیاوازی بەدی دەهێنێ"م دۆزیەوە، توانیم فێری سەربازەکانی بکەم و لە ماوەیەکی کەمتر بە ئەنجامێکی باشتر بگەم.

بە یارمەتی تیپی نموونەگەری کە پێکم هێنابوو، بیرو ڕاکانی باشترین نیشانەگرانی جیهانم دۆزیەوە، بەراوردم کردن لەگەڵ بیرو ڕای ئەو سەربازانەی کە نەیاندەتوانی تەقە بکەن، نەیاندەتوانی بە باشی گولە بهاوێژن، پاشان ڕێکخستنی زەینی و ستراتیژی چاکترین گولە هاوێژانم دۆزیەوە و کردمە سەرمەشقی کارەکانم بۆ وانە گوتنەوەم بەو کەسە سەرەتاییانەی لەبەر دەستم بوون.

ئەم تەرتیباتە زەینییە ستراتیژییە بە دەست هێنانی سەدان و بگرە هەزاران جار گولە هاوێشتن و گۆڕانکارییە وردەکانی هاوشێوەی بەدواوە بوو، لەو کاتەی سەرگەرمی هاوشێوەکردنی جەستەیی و فسیۆلۆژی ئەوان بووم. دوای ئەوەی لە باشترین ستراتیژی گولە هاوێشتن تێگەیشتم، خولێکی گولە هاویشتنی یەك ڕۆژو نیوەم کردەوە لە ئەزموونی کۆتاییدا ئەنجامەکە دەرچوونی سەد لە سەدی سەرکەوتنی سەربازان بوو، ژمارەی قوتابییانی نایاب سێ ئەوەندەی دەرچووی قوتابیانی خولە چوار ڕۆژییەکان بوو. ئێمە فێری سەرەتاییەکانی چۆنایەتی گولە هاویشتنی هاوشێوەی لێزانان بووین. پەیامێك دیاری کرا تاکو بیدەنە سیستەمی (عەسەبی) خزیان و لە ئەنجامدا بە نیوەی کاتی جاران فێر ببن، پاش ئەوەی باشترین لێزانانی تایبەتی

گولەهاوێژانی وڵات، واتا ئەوەندەی بۆ نموونە چیەتیم هەڵبژاردبوون لەسەر ئەوەم ڕاهێنان ستراتییەتی خۆیان باشتر بکەن، ئەنجام ئەوە بوو کە یەك لە ئەوان توانی ئەنجامی باشترین تۆماری گولە هاویشتنی شەش مانگەی پێش خۆی بشکێنێ و یەکی دیکەیان گولەی لەناوەڕاستی ئامانج دا، جۆرێك لە ئەنجامیان بەدەست، هێنا کە هاوشێوەی بەبیردانەدەهات، فێرکەرەکەیان ئەوان ڕێزێکی زۆری لە ئەوان گرت، ژەنراڵ لە وتارەکەیدا گوتی: پاش جەنگی یەکەمی جیهان ئەوە یەکەمین و بەرچاوترین پێشکەوتنە لە هونەری گولە هاویشتن و نیشانەشکێنی بەدەست دەهێنین.

ئەنجامێك کە دەتوانێ بۆ ئێوە جێگەی گرنگی بێت، لێرەدایە، بەر لەوەی دەربارەی کارێك بزانن زانیارییەکەتان هیچ یان زۆر کەمەو لە دۆخێکدان ئەنجام دانی کارێك بە دوور دێتە بەرچاو، ئەگەر پێشرەوێکی باشتان لە بەردەستدا بێت، دەتوانن بە وردی لەم کەسێتییە نموونەییە تێبگەن و ئێوەش هەمان کار ئەنجام بدەن، و لە ماوەیەکی کەمتر لەوەی کە بیری لێ دەکەنەوە بە هەمان ئەنجام بگەن. یەك لە سادەترین ستراتیژییەکان لەلایەن وەرزشکارانەوە نموونەگەری کراوە، ئەگەر بتانەوێت "ئاسکی بازی" کەسێکی لێزانە بە نموونە وەربگرن، سەرەتا بە وردی جووڵانەوەو شێوازەکانی بخەنە بەر دیقەت، (وێنەی دەرەکی) لە کاتی تەماشاکردن هەوڵ بدەن جەستەی خۆتان وەك ئەو بجووڵێننەوە، (هەستی بەر یەك کەوتنی دەرەکی) تا ئەوەی ببێتە هی ئێوە (بەریەك کەوتنی دەروونی) ئەگەر تا ئێستە تەماشای "ئاسکی باز"تان کردبێ لەوانەیە خۆ بەخۆ ئەم کارەتان کردبێ، بۆ نموونە لە لۆفەکان بەلایەکدا خۆتان چەماندبێتەوە، وەك ئەوەی خۆتان خەریکی یارییەکە کردبێ. کارێکی تر ئەوەیە لە زەینی خۆتاندا وێنەیەك لە جووڵانەوەی "ئاسکی بازێك"ی لێزان وەبەرچاو بگرن (وێنەی دەروونی) دەبێ ئەم وێنەیە بە شێوەی (ئەویتر هەست) بێت وەکو ئەوەی با بڵێین فیلمێك کە لەبەر ئێوە گیراوە لە کاتی یارییەکە تەماشای دەکەنەوە، پاشان بە شێوەی خوود هەست بچنە ناو وێنەکە و هەوڵبدەن جووڵانەوەکانی ئەو ئاسکی بازە

لێزانـە دووبـارە بکەنـەوە، (هەسـتی بەریـەك کـەوتنی دەروونـی) بـەردەوام ئـەم کـارە دووبارە بکەنەوە، تاکو ئەنجامەکەی لـە زەیـنی ئێـوەدا ئاسـان دەبێـت، بـەم تەرتیبـە سـتراتیژی عەسـەبی تایبـەتی ئێـوە بـەدی دێـت کـە لـە ئـەنجامی جووڵانـەوەکان تـا ئاستێکی باش کارتان بۆ مەیسەر دەبێـت. پاشـان ئـەم کـارە لـە دنیـای ڕاسـتەقینەدا ئـەنجام بـدەن، (هەسـتی بەرکـەوتنی دەرەکـی) ئەگـەر پرۆگـرام و تـەرتیباتی ئـەم ستراتیژییەتە بە نیشانە کورت کراوەکان پیشان بدەین بەم شێوەیە دەبێت:

"ودە" واتـا وێنـەی دەرەکـی "بـدە" بەریـەك کـەوتنی دەرەکـی "بـن" بەریـەك کەوتنی دەرونی "ود" وێنەی دەروونی"بد، بەریەك کـەوتنی دەروونـی "بـد" بەریـەك کەوتنی دەرەکی. ئەوە شێوەی نموونەچییەتی سـەدان کـاری کەسـانی تـرە، لـەوەش ئاگادار بن کە گەیشتن بـە ئـەنجام بـە ڕێگـەی جـۆراو جـۆر دەبـێ، کـە وەك پێویـست دروست و نادروست نین، لە پەیوەند بەخواستەکانتان هەندێك ڕێگە کاریگەرو هەندێکی دیکە ناکاریگەردەبن.

چەنده دەربـارەی شـێوەی کارەکـانی کەسـێکی تـر زانیـاری وردتـان هـەبێت بـە ئـەنجامی ورد تـرو دەقیـق تـر دەگـەن، کـاری زۆر زۆر بـاش ئەوەیـە بتـوانن ئەزموونـە دەروونییـەکان، بـاوەڕو تەرتیباتـەکان، هۆکارەکـانی کەسـانی دیکـەش بـە نموونـە وەربگرن، ئێوە بە تەماشاکردن دەتوانن زۆر لە جووڵانەوەکانی کەسـانی دیکـە نموونـە سازی بکەن، بەڵام ئامادەیی جەستەییش هۆکارێکی ترە کە حاڵەتی ڕۆحی و ئـەنجامی پەسـەند بـۆ ئێمـە دەستەبەر دەکـات (ئـەم بابەتـە لـە بەشـی ٩دا بـاس دەکرێـت) لـە فێربـوون و فێرکردنـدا ناسـین و زانـینی سـتراتیژیەت و تـەرتیباتی زەیـنی گرنگـی زۆر زۆریان هەیە، بۆ هەندێك لە منداڵان کە توانای فێربوونیـان نییـە. بـەرای مـن دوو هـۆی سـەرەکی تێـدا هەیـە، کـە ئێمـە سـتراتیژییەتی وانـە گووتنـەوەی ڕاسـت و دروسـتی بابەتـەکان نـازانین. دووەم ئەوەیـە کـە زۆربـەی مامۆسـتایان شـێوازەکانی فێربـوونی قوتابیـان دەستنیـشان و جیـاواز ناکەنـەوە، ئـەوەش بـزانن هـەر کەسـێك خـاوەنی

ستراتیژییەتی تایبەتییە، ئەگەر ئێوە ستراتیژییەتی چۆنیەتی فێربوونی کەسانی تر نەزانن دەربارەی فێرکردنیان دووچاری گرفتی زۆر گەورەی وانەگوتنەوە دەبنەوە.

بۆ نموونە هەندێك کەس لە نەدیدەنووسینەوەی وشەکان لاوازن، ئایا هۆیەکەی کەم توانایی کەسەکانە لەم وانەیەدا؟ نەخێر، فێربوونی نەدیدەنووسینی وشەکان زیاتر شێوەی ڕێکخستنی "بیرەکان"ـە واتا ڕێك و پێك خستنیانە، ئەرشیف کردن و جارێکی تر دۆزینەوەیانە واتا هی وشەکان. ئەوەی کە دەیبینن یان دەیبیستن، یان وەکو بەر یەك کەوتن هەستی پێ دەکەن، زەین ئەوانە لە مێشکدا لەنگەرپێ دەگرێت ر ئەرشیف دەکرێت، لێکۆڵینەوە جۆر بە جۆرەکانی دەروونناسی ئەوەیان نیشان داوە کە مرۆڤەکان لە کاتی خەوی مگناتیسیدا هەندێك بابەتیان بە بیر دەهێنرێتەوە، کە لە حاڵەتی ئاساییدا توانای بە بیر هێنانەوەی ئەم شتانەیان نییە، ئەگەر ڕێنوسی وشەکان لەیاد بکەین. کێشە لە چۆنیەتی بەرجەستەکردنی وشەکانە، باشترین ستراتیژی بۆ لەبەرگرتنەوەی وشەکان چییە؟ بێگومان بەشێوەی بەریەك کەوتن بە زەین ناسپێردرێن، چونکە وشەکان دەست لێنادرێن و زبر نین بۆیە بەهەستی دەرککردن ئەرشیف ناکرێن. وشەکان یادداشتی دەنگیش نین، زۆر لە وشەکان ئەسڵەن بەو شێوەیەی دەگوترێن ناشنووسرێنەوە. بۆیە دەبێ وشەکان بە شێوەی وێنەی، دەرەکی لە پیتەکان، بە تەرتیبێکی تایبەتی لە زەیندا ئەرشیف بکرێن. ڕێگەی فێربووونی ڕێنوسی وشەکانی ئەوەیە کە ئەوان بە شێوەی وێنەکان ببینین، بە شێوازێك بە زەینی بسپێرێن کە لە کاتی پێویست بتوانین بە ئاسانی دەستمان پێیان ڕابگاتەوە.

بەردەوام دووبارە کردنەوەی وشەکان ڕێگەی فێربوونیان نییە، بەڵکو دەبێ ئەوان بەشێوەی وێنە هەڵگرین، لە بەشی دواتر ئەو شێوازانەی کە کەسێتی جیاواز بۆ فێربوون بەکاری دەهێنن باس دەکەین، ئێستە ئەوەندە دەڵێم کە لەسەر بنەمای لێکۆڵینەوەکانی (بندلر گریندەر) زۆربەی مرۆڤەکان لەلای سەرەوەو لای چەپی لاپەڕەی زەیندا بابەتەکان باشتر بەدەست دەخەن، بۆیە بۆ باشتر لەیادمان و دەست

پیێ ڕاگەیشتن، باشترە مرۆڤەکان بەشێوەی وێنەیەکی ڕوون لەلای چەپ و سەرەوەی لاپەڕەی زەیندا بەرجەستەیان بکەن.

بابەتێکی تر کە پێویستە هەڵوەستەی لەسەر بکەین، بابەتی پارچە پارچەکردنی وشەکانە، بەشێوەیەك هەرچەندە کۆمەڵەکانی زانیاری کە بە زەینی ،،ەسپێرێن گەورەترین، فێربوونیان زەحمەت ترە. کەسانێك کە بە خێرایی فێری بابەتەکان دەبن. سەرەتا ئەوانە لە زەیندا لێکدەدەنەوە، پاشان دەیدەنە بەر بیرو ڕاو لە کاتی بە بیر هێنانەوە جارێکی تر ڕاڤەیان دەکەنەوە، (بۆ نموونە ژمارەی تەلەفۆنی شەش ژمارەیی بە شێوەی سێ ژمارەی دوو ژمارەیی یان دوو ژمارەی سێ ژمارەیی لەبەردەکەن - وەرگێڕی کوردی) دەربارەی ڕێنوسی وشەکانیش دەکرێت بەم شێوەیە سوودیان لێ وەربگرین. گریمان وشەی (شوێنی لەدایکبوون) بەشێوەی (شوێنی - لەدایك - بوون) فێر ببی بۆ ئاسان کردنی ڕێنوسی ئەم وشەیە، سەرەتا وشەی (شوێنی) لەلای چەپ و سەرەوەی لاپەڕەی کاغەزێك بنووسن، چەند چرکەیەك تەماشای بکەن، دوایی چاوتان بنوقێنن و ئەم لاپەڕەو وشەیە لە بیرتاندا بەرجەستە بکەن، دواتر چاوتان بکەنەوەو تەماشای لاپەڕەکە بکەن، ئەم کارە چەندین جار دووبارە بکەنەوە، پاشان دەربارەی (لەدایك) و (بوون) هەر ئەم کارە بۆ چەندین جار دووبارە بکەنەوە تا دڵنیا بن، کە ڕێنوسی وشەکان بە دروستی فێر بوون و وێنەیەکی ڕوونتان لە وشەکانی شوێنی لەدایك بوون لە بیردا هەڵگیراوە، ئەگەر ئەم کارە بە وردی ئەنجام بدەن و وێنەیەکی ڕوونی وشەکانتان هەبێ، دەبینن نەك ڕێنوسی وشەکانیش فێر بوون بەڵکو دەتوانن پیتە پێکهێنەرەکانی وشەکانیش لە پێچەوانەدا بخوێننەوە. بۆ نموونە ئەم شێوازە تاقی بکەنەوە، وشەیەکی زەحمەت و درێژ تاقی بکەنەوە، پارچە پارچەی بکەن و بیدەنە بەر بیرتان، پاشان لە ڕاست بۆ چەپ و لە چەپ بۆ ڕاست بخوێننەوە بەم شێوەیە ڕێنوسی وشەکانی زمانی دایك یان زمانە بێگانەکان فێر ببن، لە کاتێکدا ئەگەر کارەکە هێندە بە زەحمەت ببینن و نووسینی ناوی خۆشتان لەلا گران بێت.

لایەنێکی تری بابەتەکە دۆزینـەوەی سـتراتیژیەتی فێـر بـوونی کەسـانی دیکەیـە، وەك گوتبوومان هەرکەسە خاوەنی پێکهاتـەی عەسـەبی تایبـەتی خۆیـەتی ٍ بەشـێکی بەرچاو لە زەینی خۆی بەکاردەهێنێ، لە فێرکردندا کەمتر گوێ دەدرێتـە توانـا جـۆراو جۆرەکان، وای دادەنێین هەموویان وەك یەك فێر دەبن. لێرەدا نموونەیەکتان بۆ بـاس دەکەم، پێش ماوەیەك پیاوێکی لاو هاتە لا، شەش لاپـەڕە و نیـوی ڕاپـۆرتی پزیـشکی پـێ بـوو. کـە دەریدەخـست توانـای فێـر بـوونی وشـەکانی نییـەو لـە کـاتی خوێنـدنی قوتابخانەشدا کێشەی دەروونی هەبووە. دەسـت بـەجێ زانـیم کـە دەبـێ یـادەوەری و یادداشت و بیرەوەرییـەکانی لـە جـۆری بۆچـوونی هەسـتی بەریـەك کـەوتن بێـت، دوای ئەوەی کە ڕوونم کردەوە چۆن زانیارییەکان لە زەیندا ڕادەگرێت، هاوکـاریم کـرد، ئـەم لاوە کردارەکانی هەستی بەریەك کەوتنی بە باشی لە بیردا هەڵدەگرتن، بـەلام بـە هـەر حاڵێك فێربوونە ئاساییەکان زیاتر لە سەر بنچینەی بیستن و بینین دەبن، لـە ڕاسـتییدا ئەو لەبارەی فێربوونەوە گرفتێکی نەبوو، بەڵکو مامۆسـتاکانی بـوون کـە نەیانـدەتوانی بە باشی فێری بکەن، یەکەم کار کە ئەنجامم دا ئەمـە بـوو کـە ڕاپۆرتـە پزیشکییەکەم دڕاندو گوتم "ئەمە کۆمەڵێك شتی بێ کەڵکەن" ئەم کارە سەرنجی ئـەوی ڕاکێـشا. ئـەو چاوەڕوان بوو پرسیاری دەروونناسی پزیـشکی ڕووبـەڕوو بکەمـەوە، لـێ مـن پرسـیارم دەربارەی چۆنیەتی سوود وەرگرتن لێکـرد، پـێم گـوت بێگومـان وەرزشـکاری؟ گـوتی "لەگەڵ وەرزشدا ئاشنام" پاشان دەرکەوت قارەمانی وەرزشی بـواری بـڕینی شـەپۆلی دەریایە، هەندێك پرسیارم دەبارەی وەرزشی سەر شەپۆلی دەریا لێی کرد، بە خۆشـی و شەیدای کارەکەیی و غرورەوە قسەی کـرد. مامۆسـتاکانی هـەرگیز ئاگـاداری توانـای فێربوونی ئەو لەم بوارەدا نەبوو بوون. بـۆیم ڕوونکـردەوە کـە حـەزی ئـەو بـە هەسـتی بەریـەك کـەوتن دەسـتەبەر دەبـێ، کـە ئـەم جـۆرەش لـە فێربـوون خـاوەنی چـەند خەسڵەتێکی چاکە، بەهەرحاڵ، شێوەی فێربوونی ئەو بەجۆرێك بـوو کـە توانـای ئـەوی بۆ لەبەرکردنی ڕێنوسی وشەکان ئەستەم کردبوو.

ئەو کاتەی ئەوم ڕاهێنا کە چۆن وێنەکانی دیتن لە هزری خۆیدا بەرجەستە بکات، چـۆنیەتییە لاوەکییـەکانی ئـەم وێنانـە بـە شـێوەیەك بگۆڕێـت، کـە وەك زانیارییـە پەیوەندارەکانی بە وەرزشی سەر شەپۆل لە بیریدا بمێنێتەوە، لە ماوەی پازدە خولەك توانی وەکو قوتابییەکی زیرەکی قوتابخانە شێوەی لەبەرکردنی ڕێنوسی وشەکان فێـر ببێ.

دەربارەی قوتابییانی دواکەوتووش گرفتەکە هەر لـە سـتراتیژییەتی فێربووندایـە، ئەوان دەبێ چۆنیەتی سوودوەرگرتن لە تواناکانی خۆیان فێر بن.

ئەم ستراتیژییەم بە یـەکێك لـە مامۆسـتایانی قوتابییـانی دواکـەوتووی ١١ تـا ١٣ ساڵە گوتەوە و فێـری بـوو، قوتابییـەکان هـەرگیز نمرەیـان لـە ١٤ بـۆ سـەرەوە نـەبوو زۆربەیان لە ٥ تا ١٠ نمرەیان هەبوو. لە هەفتەی دوای فێربوونیان بۆ شـێوازە تازەکـە. نۆزدە نەفەر لە ٢٦ قوتابی پۆلەکە نمرەی (٢٠) و دوو کەس ١٨، دوو کەس ١٦ و سـێ کەسی دیکە ١٤ یان وەرگـرت. ئـەو خانمـە مامۆسـتایە دەیگـوت پـاش ئـەوەی گـرفتی ڕەفتاری قوتابییان "بەشـێوەیەکی سـەر سـوڕهێنەر نـەما" ئـەو ئێسـتە خـەریکی ئـەم شێوە کارەی فێرکردنە، تاکو قوتابخانەکانی تـری ناوچـەکەش سـوودی لـێ وەربگـرن، خۆم بەو ئەنجامە گەیشتووم کە گرفتی سەرەکی قوتابییان لەوەدایـە کـە مامۆسـتاکان لە ستراتیژییەتی قوتابییان تێناگەن، بۆ نموونـە لەوانەیـە سـندووقی زەیـنی منـاڵان ٢ شوێنی لەلای چەپ و ٢٤ شوێنی لەلای ڕاست هەبێ، بەڵام مامۆسـتا بیـەوێت ٢٤ جێگـە لەلای چەپ و دوو جێگە لەلای ڕاست بـەکاربهێنێ، تـا ئێسـتە پـەروەردەی ئێمـە بـیری لەوە کردۆتـەوە دەبـێ قوتابییـەکانمان چ بابـەتێك فێـر بـن؟! بـەوەی چـۆن باشـترو چاکتر دەتـوانن بابەتـەکان فێـر بـن؟! "شـێوازی باشـتر کردنـی ئـەنجامی کـار ڕامـان دەسپێرێت، بابەتە دیاری کراوەکان، بۆ نموونە، ڕێنوسی وشەکان بەکاربهێنن.

ئایا دەزانن تیۆری ڕێژەیی چۆن بە بیری ئـەلبێرت ئەنشتایندا هـات؟ ئـەو زانایـە دەڵێت: یەك لەو بابەتانەی یارمەتی داوە توانای بۆچوونەکانی ئەو بووە "ئەگەر لەسەر

کۆتاییەك لە تیشکەکان سوار ببین چ هەستێکمان لا دروست دەبێت؟" کەسێك توانای بۆچوونێکی ئاوای نەبێ ناتوانێ بگاتە تیۆری ڕێژەیی، بۆیە یەکەم شت کە دەبێ بیزانین چۆنیەتی بەڕێوەبردنی زەینی خۆمانە، ئەوە هەمان ئەو شتەیە کە "شێوەی باشترین ئەنجامی کار" بە دەستەوە دەدات. ئەم شێوازانە هانمان دەدەن ستراتیژییەکان باشتر بەکار بهێنن، تاکو دەست و بردو ئاسان بە ئەنجام بگەین.

وەك ئەو شێوە گرفتانەی لە پەروەردەدا هەن، لە بواری دیکەشدا هەن، ئامراز یان ڕێگەی نادروست دەمانگەیەنێتە ئەنجامی نادروست. لە یادتان بێ هەر کارێك خاوەنی ستراتیژییەتێکی دیاری کراوە، ئەگەر فرۆشیار بن، ئایا سوودمەند. نابی کە بزانی ستراتیژییەتی کڕیار چییە؟ بەڵێ ئەگەر کڕیاری ئوتوموبیل خاوەنی هەستی بەریەك کەوتنی بەهێزە، ئایا باشترە کە سەرەتا ڕەنگی ئوتوموبیلەکەت پیشان بدەیت و باسی بکەیت؟ من وای بەباش دەزانم سەرەتا لە پشت سووکانی دابنیشێ هەتا بە حەساوەیی دابنیشێ و کاتێك لە شەقام شوفێریی دەکات هەست بکات شوێنێکی نەرم و خۆشی هەیە، هەروەها ئەگەر بەرامبەر بە چۆنیەتییەکانی وەك بینین هەستیارە باشترە سەرەتا ڕەنگەکان و هێڵەکان و چۆنیەتییەکانی لاوەکی تر ببینێ، کە هاوجووتە لەگەڵ ستراتیژییەتییەکەی بۆ فێرکارانی وەرزش زانینی ڕێگەی، هاندان و هۆکارەکانی بەهێز خستنی ڕۆحیەتیان زۆر گرنگە. ئایا حەزتان لێیە هەروەك چۆن کارم لەسەر ڕاهێنانی سەربازانی لەشکری ئەمریکا دەکرد، ئێوەش کارێك بکەن، پارچەیەك هەڵبوەشێنن و بە بەباشترین شێوە لێکی بدەنەوە، دەبێ بزانن چۆن پێکهێنەری دروست بوونی ترینێکی د.ئان. ئا، یان دروست کردنی پردێك خاوەنی ڕێکخەرێکی تایبەتییە، بۆ هەر کارێك شێوەو تەرتیبی باشتر هەیە. واتا بەکارهێنانی ستراتیژییەکان لەلایەن مرۆڤەوە بە ئاگاداری و وریاییەوە، تاکو هەموو کاتێك بە ئەنجام بگەین.

دوور نییە هەندێکتان لە بەر خۆتانەوە بڵێن، ئەوانە بابەتی باشن بە مەرجێك بتوانین ئەوەی بە بیری کەساندا دەرباز دەبێ بخوێنینەوە، لێ کە ئێمە ناتوانین لە ڕێگەی تەماشاکردنەوە ستراتیژییەتی عەشق لای کەسانی دیکە تێبگەین، یاخود بە چەند خولەك قسەکردن تێبگەین چ وا دەکات هاندەری ئارەزووی کڕینی شتێ بێت، هۆی ئەوەی کە ناتوانن کارێکی وا بکەن ئەوەیە کە نازانن بەدوای چییەوەن و چیتان دەوێت! نزیکەی هەر شتێکی بتانەوێت، ئەگەر بە ڕێگەی ڕاستدا بچن و بیرو بڕوای بەهێزو براوەتان هەبێ پێی دەگەن. گەیشتن بە هەندێك شت وزەو باوەڕی بەهێزو تێکۆشانی فرەی دەوێت، هەرچەندە لواوە پێیان بگەین، بەڵام دەبێ کاری جدی بۆ بکەین. لێرەدایە کە دۆزینەوەی ستراتیژییەکان ئاسانە، لە توانای ئێوەدایە ستراتیژییەکانی کەسێکی دیاری کراو لەماوەی چەند خولەکێکدا بدۆزنەوە. لە بەشی داهاتوودا شێوەی دۆزینەوەی ستراتیژییەتی کەسانی دیکە فێر دەبن.

بەشی ٨

چۆن ستراتیژی کەسانی تر بناسین.

پاشا گوتی: لە سەرەتاوە دەست پێ بکەن و تا بە کۆتایی دەگەن ڕامەوەستن."
لە کتێبی (ئەلیس لەسەر زەوی سەرسوڕهێنەر)
نوسینی: لویس کارۆل

ئایا وەستایەکی شارەزا و لێزانی قوفڵ دروست کردنتان دیوە چۆن کار دەکات؟ لە ئیشی جادوگەرەکان دەچێ، یاری لەگەڵ قوفڵی قاسەدا دەکات و ئەو دەنگانەی گوێ لێ دەبێ کە ئێوە نایانناسن، ئەو شتانە دەبینێ کە ئێوە نایانبینن هەست بە هەندێك شت دەکات کە ئێوە هەستی پێ ناکەن لە کۆتاییدا بە شێوەیەکی نهێنی قوفڵەکە دەدۆزێتەوە.

ئەو کەسانەی لەسەر هونەری پێوەندییەکان "زاڵ"ن بەهەمان شێوە کار دەکەن، تەرتیباتی زەینی و لایەنی بەرامبەر دەخوێننەوە. بیر کردنەوەی هاوشێوەی قوفڵ سازی لێزان، نهێنی، سندوقی زەینی لایەنی بەرامبەر دەدۆزنەوە، بۆ ئەم کارە، دەبێ هەندێك شت کە جاران نەتاندەدیت ببینن! ! ئەو پرسیارانە بکەن کە پێشتر بە بیرتاندا نەدەهات، ئەگەر ئەم کارە بە وردی و دیقەتەوە بە ئەنجام بگەیەنن، دەتوان لە هەر

ئاستێکدا ستراتیژییەتی هەر کەسێك لە هەر دۆخێکدا بێت تێبگەن و هەمان کەس فێر بکەن ئەویش تێبگات.

کلیلی سەرکەوتن لەدۆزینەوەی ستراتیژییەتی کەسانی دیکەدا ئەوەیە کە بزانن مرۆڤەکان تەواوی زانیاری پێویست و پەیوەندیدار بە ستراتیژییەکەیان بە ئێرە دەڵێن، بە شێوەی جەستە، یان قسە، یان جووڵەی چاو، بەلأم دەبێ فێر بن، هەروەك چۆن پەرتووك، یان نەخشەیەك دەخوێننەوە بە هەمان شێوە ستراتیژییەتی ئەویتریش بخوێننەوە، دەزانن ستراتیژ شتێك نییە جیا لە تەرتیبی بۆچوونەکانی یادەوەری کە لەوانەیە لەجۆری هەستەکانی بینین، بیستن، بەریەك کەوتن، تامکردن و یان بۆن کردن بن و دەشبنە هۆی ئەنجامی دیاری کراو.

بە ئەنجامدانی کارێك کە مرۆڤەکان ستراتیژییەتی خۆیان بە بیر بهێننەوەو، پاشان بەخوێندنەوەی وردی ڕەفتارو جولآنەوەکانی ئەوان زانیاری پێویست دەربارەی ئەو ستراتیژییەتە بەدەست بهێنن. بەرلەوەی لە ستراتیژییەتی کەسانی دیکە بزانین پێویستە بزانین لە کام بابەت ورد ببینەوە، هەریەك لە نیشانەکان و سەرەداوەکان، گێڕەرەوەی چییەو پەیوەستە بە سوود وەرگرتن لە کام لە سیستەمەکانی (عصب) لە کاتی دیاری کراودا لەلایەن کەسی دیاری کراوەوە. خاڵێکی دیکە کە جێگەی هەڵوەستەو گرنگی پێدانە، هەندێك لە باوەڕەکان لە کەسێتییەکاندا هاوبەشن، دەکرێت ئەوە بخرێتە خزمەت بەدیهێنانی پەیوەندییەکی ڕاستەقینە یان وەرگرتنی ئەنجامی دیاری کراو.

بۆ نموونە: مرۆڤ ڕوو بەوەیە بەشێك لە هەستەکانی (بینین، بیستن، بەرکەوتن) زیاتر لە ئەوانی دیکە سوود لێ وەربگرێت، هەروەك چۆن هەندێك چەپەن و هەندێك دەست ڕاستن. ئاواش بۆ هەریەك لە حاڵەتەکان ئارەزوویان هەیە، دەبێ بەر لەوەی ستراتیژییەکان بخوێنینەوە سیستەمی سەرەکی بۆچوونی کەسەکە بزانین، کەسانی (بینین)ی ئەوانەن کە حەز دەکەن جیهان بەشێوەی وێنەکان تێبگەن. ئەوانە لە بەشی

دیتنی مێشکی خۆیان زیاتر سوود وەردەگرن، لەبەرئەوەی توانای بۆچوونی دەروونی لە ئەواندا بەهێزە، بۆ ئەوەی خۆیان لەگەڵ بۆچوونەکانیاندا بگونجێنن وەکو خوو، بە خێرایی قسە دەکەن، زۆر سەرنجی ئەو وشانە نادەن کە لە دەمیان دەردەچێ بەڵکو تەنها دەیانەوێت تیژی بیری خۆیان بلێنەوە، ئەوانە زیاتر لە بواری نموونەگەلی نموونەیی و ئەوەی کە شتەکە چۆناو چۆنی بە بیریاندا گوزەر دەکات فلانە بەرنامە یان شێوازە، چۆناو چۆنی لە یادەوەرییاندا ڕەنگ ڕێژ کراوە یان فلانە شت ڕوون یان تاریکە دەدوێن.

کەسانی "گوێگر" وشەکان بە وردی هەڵدەبژێرن. لە دەنگیاندا لەرینەوەی تایبەتی هەیە، بە ئارامی و ئاوازی تایبەت و حساب بۆ کراو قسە دەکەن، لەبەرئەوەی پڕ واتایی وشەکان بۆ ئەوان جێگەی بایەخە، ئەو شتانەی دەیلێن و ئەو تەفسیرەی دەیکەن وایان خوو پێوە گرتووە بە ئاگاداری و لەگەڵ ئاوازی دەنگی تایبەتیدا دەیلێن.

کەسانی هەستی (بەرکەوتن) وایان خوو پێوەگرتووە ئارام و لەسەرەخۆ تر لە کەسانی دیکە قسە دەکەن، بە پلەی یەکەم لە بەرامبەر بەرکەوتنی شتەکان خاوەنی کاردانەوەن، دەنگیان قووڵەو وشەکان ئارام ئارام لە دەم دەردەخەن، وشەو تەفسیرەکانیان لەگەڵ هەستی بەریەك کەوتن پەیوەندارە.

بۆ نموونە دەڵێن "کارێکی زەحمەتم کردووە" یان "کارم زۆرو گرانە" یان "دەبێ لەگەڵ فلانە کەسدا پەیوەندی بکەم" یان "چاوەڕێی ئەنجامم و تا ئێستە هیچم بەدەست نەهاتووە".

هەڵبەتە هەموو ئەم حاڵەتانە لە هەموو جۆرە مرۆڤەکاندا دەبینرێن، بەڵام لە زۆربەی مرۆڤەکاندا یەك لە حاڵەتەکان "زاڵ"ـە کاتێك ستراتیژییەتی مرۆڤەکان دەخوێنییەوە تا شێوازو چلۆنایەتی بڕیاردانیان بخوێنییەوەو بزانی دەبێ سەرنج بخەیتە سەر سیستەمی سەرەکی بۆچوونەکان یان شێوازی بەرجەستە کردنیان تا

پەیامەکانمان تا جێگەی لێرازی بوون لەخۆمانەوە بۆ ئەوان بگوازینەوە. کاتێك کەسێتی (بینینی) یان وێنەگەرا دەخەینە ژێر تیشکی ناسین، ئەوە نابێ بە هێدی قسە بکەین، ئەو کاتەی بە شێوەی جوولانەوەی کیسەڵ بابەتەکە بۆ پێشەوە بچێ و هەناسەی قووڵ هەڵبکێشین و لەسەرەخۆ بین، بێ تاقەت دەبن و دەڵدەچن، دەیانەوێت بە شێوەیەك بدوێن هاوجوتی ڕەفتارو کرداری زەینی ئەوان بێت، بە وردبوونەوە لە ڕەفتاری مرۆڤەکان و بیستنی قسەکانیان دەتوانین بزانین لە چ سیستەمێکی زەینی کەڵك وەردەگرن "بەرنامەڕێژی عەسەبی وتاری" پێوەرەکان دیارتر لەوەی لە زەینی مرۆڤدا گوزەر دەکات بە دەستەوە دەدات.

هەموو کاتێك گووتوویانە چاو دەروازەی ڕۆحی مرۆڤە. لێ لەم سالانەی دواییدا زانیومانە ئەم گووتەیە تا چ ڕادەیەك ڕاستە، پێویستییەك بە زانینی نهێنییەکانی ئەودیو سروشت (ماوراو الطبیعة) نییە، تەنها ئەوەندە بەسە بینەرێکی باش بین وەجوولانەوەکانی چاوی مرۆڤەکان بە وردی تەماشا بکەین تاکو تێبگەین کە لەو کاتە تایبەتییەدا لە کام سیستمی زەینی بیستنی، دیدەنی، بەرکەوتە، کەڵك وەردەگرن وەلامی ئەم پرسیارە بدەنەوە: ئەو مۆمانەی لە یادی لەدایك بوونی ١٢ ساڵەتاندا هەڵکرابوون چ ڕەنگێك بوون؟ لە سەدا نەوەدی کەسەکان بۆ وەلامدانەوەی ئەم پرسیارە تەماشای سەرەوەو لای چەپ دەکەن. کەسە دەست چەپەکان و ڕاست دەستەکان ئەوە ئەو جێگەیەیە کە یادەوەرییەکانیان تێدا هەڵدەگیرێت، ئێستە دیقەت بدەنە پرسیارێکی دیکە، ئەگەر (میکی ماوس) ڕیشدار بووایە چ شێوەیەکی بەخۆوە دەگرت؟ کەمێك دەربارەی ئەم پرسیارە بیر بکەنەوە، بەلای زۆرەوە ئەمجارە چاوەکانتان بۆ سەرەوەی لای ڕاست دەبەن.

چونکە وێنەکان لەو شوێنەدا ئەنجام دەدرێن، بۆیە تەنها بە تەداشاکردنی چاویان دەتوانی ستراتیژییەتی ئەوانیتر بخوێنییەوە، لە یادتانە کە ستراتیژییەت بریتییە لە یەك لەدوای یەکی بۆچوونە دەروونییەکان کە دەبنە پاڵنەری ئەنجامدانی

کار لەلایەن مرۆڤەوە، ئەم یەك لە دوای یەکە چۆنیەتی کارێکە کە کەسێك بە ئەنجامی دەگەیەنێ، ئەو بابەتانە لە بەر بکەن کە لە لاپەڕەکانی دوایی دێن تاکو لەسەر بابەتەکانی جوولآنەوەی چاوەکان سەرەداوی گرنگ بەدەست بهێنن.

چاوپێکەوتنێك لەگەڵ کەسێکدا ڕێکبخەو جوولآنەوەی چاوەکانی بخە ژێر خەستی تەماشا کردنەوە، چەند پرسیارێکی ئاڕاستە بکە، کە ناچاری بکەیت پەنا بەرێتە بەر یادەوەرییە، بینین و بیستن و بەرکەوتنەکانی خۆی، ئەوسا تەماشا بکە کە جوولآنەوەی چاوەکانی لەگەڵ وێنەی ناو پەرتووکەکە یەکن یان نا. لێرەدا چەند نموونەیەك لەم پرسیارانە هاتووە کە کاردانەوەکان بە جۆرەها شێوە دیاری دەکات.

"دەربارەی وێنەی یادەوەرییەکان"

١- لە ماڵتاندا، چەند پەنجەرە هەیە؟

٢- ئەمڕۆ کە لەخەو ڕابووی یەکەم شت کە بینیت چی بوو؟

٣- باشترین هاوڕێی تەمەنی چواردە ساڵیت کە بەژن و باڵایەکی ڕێکی هەبوو کێ بوو؟

٤- تاریکترین ژووری ماڵەوەتان کامەیە؟

٥- مووی سەری کام لە دۆستەکانت لەهەموویان کورتتر بوو؟

٦- یەکەم پایسکل کە سواری بووی چ ڕەنگێك بوو؟

٧- دواجار کە چوویتە باخچەی ئاژەڵان، بچووکترین ئاژەڵ کە بینیت چ بوو؟

٨- یەکەم مامۆستات، مووەکانی چ ڕەنگێك بوون؟

٩- لە ژووری نووستنتان، لە کام ڕەنگ سوود وەرگیراوە؟

چەند پرسیارێك دەربارەی دروستکردنی وێنە:

١- گریمان سێ چاوت هەیە، چ سیمایەکت دەبوو؟

٢- پاسەوانێك بهێنە بەرچاوت، کە سەری شێر، کلکی کەروێشك و باڵی بازی هەبێ؟

٣- وای بهێنە بەر چاو کە ئاسمانی شارەکەتان لە شوێنی خۆی بەرز دەبێتەوەو بەناو دوکەڵدا بەرەو سەرێ دەڕوات؟

٤- خۆت بە مووی زەردی زێڕین بەرجەستە بکە؟

دەربارەی یاددەوەرییە دەنگییەکان:

١- یەکەم وشە کە ئەمڕۆ بەیانی بەر گوێت کەوت چی بوو؟

٢-یەکەم بابەت کە ئەمڕۆ بیستت چی بوو؟

٣- ناوی یەك لەو مۆسیقا کۆنانە ببە، کە زۆرت پێ خۆش بوو؟

٤- کام یەك لە دەنگەکانی سروشتت زۆر پێخۆشە؟

٥- حەوتەمین وشەی سرودی نەتەوایەتیتان چییە؟

٦- کام لە دەرگاکانی ماڵتان، لە کردنەوەیدا دەنگی زیاتری لێ دێ؟

٧- کام لە دۆستەکانت دەنگێکی خۆشتری هەیە؟

دەربارەی دەنگ و گفتوگۆکان:

١- ئەگەر لەگەڵ (ئەفلاتون، ئەنیشتاین، و گاندی) بەدیدار گەیشتبایت چیتان لێ دەپرسین؟

٢- ئەگەر لێتان پرسیار بکەن چۆن بەر بە شەڕی ناوەکی بگرین چ وەڵامێك دەدەنەوە؟

٣- وا بیر بکەنەوە دەنگی هۆرنی ئۆتۆمۆبیل دەنگی فلووت دەدات؟

پرسیارێك دەربارەی گفتوگۆی دەروونی:

١- پرسیار لەخۆت بکە لەم ساتەدا چ شتێك لە ژیانتدا گرنگە؟

دەربارەی بەرکەوتن:

١– وا بیر بکەنەوە هەندێك بەفر لەناو لەپی دەستتدا دەبێتە ئاو؟

٢– ئەمڕۆ کە لە خەو ڕابووی چ هەستێکت هەبوو؟

٣– تەختەیەك بهێنە بەرچاو کە دەگۆڕێ و دەبێتە قووماشی ئاوریشم.

٤– دواهەمین جار کە چوویە سەر دەریا ئاوەکەی چەند سارد بوو؟

٥– کام لە فەرشەکانی ماڵتان لە هەموویان نەرمترە؟

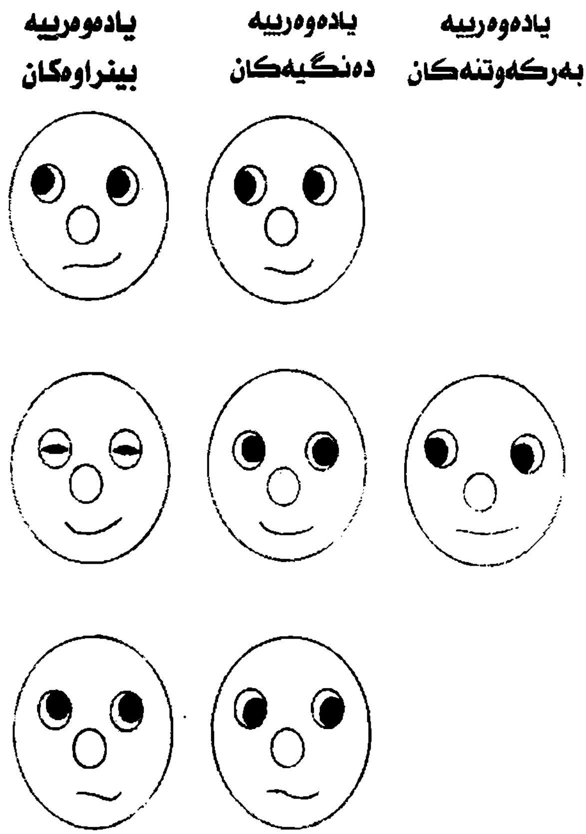
٦– وای دابنێ لەناو ئاوی گەرمدا خۆ دەشۆی؟

٧– وای دابنێ دەست بەدارێکی زبرو ناڕێکدا دەهێنی و دەستتان بە قەوزەیەکی نەرم و فێنك دەکەوێت.

ئەگەر چاوی کەسێك بۆ لای چەپ دەچوو خەریکی بەرجەستەکردنی وێنەکانە، ئەگەر چاوی بۆ لای گوێی چەپی بڕوات خەریکی بیستنی دەنگەکانە، ئەگەر چاوی بۆ لای خوارەوەی ڕاست بچێت، بیرەوەرییە پەیوەندارەکانی هەستی بەریەککەوتن بەرجەستە دەکات.

بەهەمان شێوە ئەگەر بۆ بە بیرهێنانەوەی بابەتێك دووچاری ئاستەنگ بوون. لەوانەیە بەدروستی سەیری خۆتان نەکردبێ، بۆیە نەتانتوانیوە دەست ببەنە ئەو بەشە لە ئەرشیفی مێشك کە بیرەوەرییەکەی تێدایە. ئەگەر بخوازن ئەو شتە بخەنەوە بیرتان کە چەند ڕۆژێك لەمەوبەر دیوتانە، نابێ تەماشای لای خوارەوەی لای ڕاست بکەن، لێ ئەگەر تەماشای سەرەوەی لای چەپ بکەن دەبینن یاددەوەرییەکە باشتر دێتەوە بیر. کاتێك زانیتان بۆ هەر جۆرێك لە بیرهاتنەو دەبێ تەماشای کام شوێن بکرێت. دەتوانن زووترو ئاسانتر شتەکان بە بیر بهێننەوە (دەرحەق بە ٥ تا ١٠لە سەدی مرۆڤەکان ئەو هاوکێشەیە ڕاست دەرناچێت) ئەگەر لەناو ئاسیاوەکانتدا کەسانی چەپان، یان ئەوانەی لە هەردووك دەست سوودوەردەگرن هەن، بابەتەکان لەگەڵ ئەوانیشدا تاقی بکەنەوەو بدینن کە سەیر کردن و لادانی چاویان بە پێچەوانەوەیە یان نا؟!

تایبەتمەندییەکانی دیکەی مرۆڤیش قسە لە جۆرێك لە حاڵەتەکانیان دەکات، بۆ نموونە مرۆڤێك کە بەلای سەرەوەی سنگی هەناسە هەڵدەکێشێ خەریکی بە بیر هێنانەوەی یاددەوەرییە بینینییەکانییەتی. هەناسەی ئاسایی کە لە سییەکانەوە تا هەموو سینگ بە خۆ دەگرێت خەریکی بە بیر هێنانەوەی یاددەوەرییە بیستەنیەکانییەتی، هەناسە دانی قوولْ کە سکی لەگەڵ دەهەژێنێ، نیشانەی بیر هێنانەوەی بیرەوەرییە بەرکەوتنەکانیەتی لە شێوەی هەناسەکێشان و جووڵانەوەی سنگ و سکیان وردببنەوە.



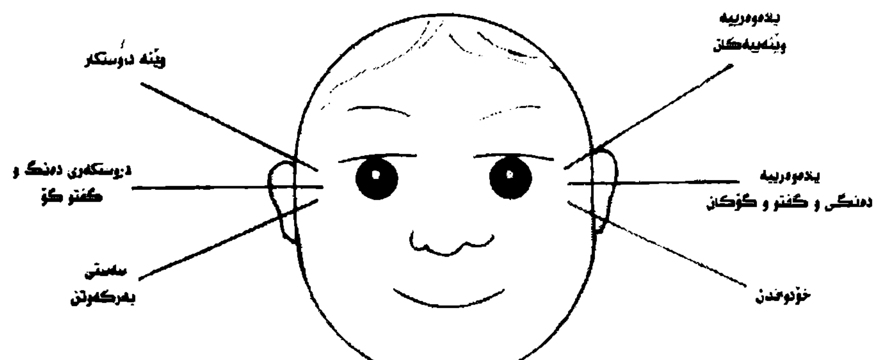
لەکاتی بە بیرهێنانەوەی بیرەوەرییەکان، چاوی مرۆڤ بۆ لایەك دەچێت هەرچەندە لەوانەشە خواربوونەوەی چاو کەم بێت، لە کەسە ئاساییە دەست ڕاستەکاندا شێوەی خواربوونەوەی چاو بۆ خوارەوەیە (لە بەشێکی کەم لە مرۆڤەکاندا، خواربوونەوەی چاو بۆ لای چەپ یان ڕاست بە پێچەوانەی حاڵەتەکانی خوارەوەیە).

بە خوێندنەوەی جوولانەوەی چاو دەزانی مرۆڤ بەجۆرێك لە یاددەوەرییەکانی لە زەینیدا بەرجەستە دەکات، بۆچوونی مرۆڤ بۆ دنیای دەرەکی، نەخشەیەك لە ڕاستییەکانە، لێ ئەم نەخشەیە لە مرۆڤە جۆراو جۆرەکاندا جیاوازە.

لە دەنگی مرۆڤەکانیش دەکرێت چەند بابەتێك تێبگەین، کەسانێ ببینین (وێنابکەین) بە توندو پێچ و پەناو خێراو خلۆر بووەوە دەدوێن، بە زۆری دەنگیان زرینگەدار و لەناو لووتەوەیە. دەنگی خنکاو و بە قووڵی قسەکردن کەتایبەتە بە بیستەنییەکان. تاکو لە ڕەنگی پێستیش هەندێك نهێنی هەڵدەهێنجرێت. بیرهێنانەوەی یادەوەرییەکانی بینینی ڕەنگیان پەڕیوە، واتا ڕەنگیان جێگیر نییە، بەریەك کەوتنەکان ڕەنگیان سووربایی و هەڵچووەو کاتێك سەری مرۆڤ بۆ لای سەرەوە بە بیرەوەرییە دیتوویەکاندا دەچێتەوە، کاتێك سەری ڕێك یان تۆزێك بۆ خوارەوەیە (وەك حاڵەتی کەسێك کە گوێ لە قسەکانتان بگرێت) بیرەوەرییە بیستەنیەکان بە بیر دەهێنێتەوە، بۆ بەریەك کەوتەکان سەر ڕوو لە خوارو ماسولکەکان ئازادن، دەبینن بە کەمترین دیتنی مرۆڤەکان و پەیوەندیتان لەگەڵیاندا دەکرێت زۆر شت دەربارەیان وەرگری، جۆری پەیامەکانیان کە دەیدەنە زەینیان تێبگەین، کاردانەوەیان بەرامبەر بەو پەیامانە تێبگەین، ئاسانترین ڕێگە بۆ دەست گەیشتن بە ستراتیژی مرۆڤەکان ئەوەیە، کە بە شێوەیەکی ڕاست ڕووبەڕووی پرسیار بکرێنەوە، زووتر گوتمان بۆ هەر کارێکی وەکو کڕین، فرۆشتن، هەڵچوون، عاشق بوون، سەرنج ڕاکێشان، یان بەکارخستن و چالاك کردنی توانای بەدیهێنان، مرۆڤەکان خاوەنی ستراتیژییەتی تایبەتین. ئێستە خەریکی لێکۆڵینەوەو شرۆڤەی هەندێك لەو بابەتانە دەبین، بۆ

فێربوون تەماشاکردن بەس نییە، بەڵکو دەبێ کردەوە بنوێنی، لەبەرئەوە، ئەگەر دەگونجێ بە هاوکاری کەسێکی دیکە ئەم پرۆڤانە ئەنجام بدە.

بیرهێنانەوەی وێنەکان: دیتنی شتەکان لە زەیندا بەشێوەیەك کە جارن دیتراون پرسیارە نموونەییەکان کە حاڵەتەکان بەدی دەهێنن (چاوەکانی دایکت چ ڕەنگێکن؟) (شێوەی چاکەتەکەت چۆنە؟). دروستکردنی وێنەکان:



پێشاندانی دۆخەکانی چاو

بینینی شتەکان لە زەیندا بە شێوەیەك کە پێشتر هەرگیز نەبینراون یان دیتنیان بە جۆرێك کە جیاواز بێ لەو شتانەی جاران دیتراون. نموونەی ئەو پرسیارانەی ئەم حاڵەتانە بەدیدێنێت "ئەسپێکی ئاوی ڕەنگ نارنج و پنۆك پنۆکی پەمەیی" لە بیری خۆتدا بەرجەستە بکە یان "ئەگەر لەوسەری ژوورەکەتەوە، تەماشات بکەن چۆن دیار دەکەوی؟"

بیرەوەری دەنگ و گفتوگۆکان: بیرخستنەوەی ئەو دەنگانەی پێشتر بیستراون. نموونەی پرسیارەکان "دوای ڕستە کە گووتمان چی بوو" یان "دەنگی جەرەسی دەمژمێرەکەتان چۆنە"؟

دروستکردنی دەنگ و گفتوگۆکان: بە شێوەیەکی نوێ لە زەیندا کە هەرگیز نەبیستراون، نموونەی ئەو پرسیارانەی بە زۆری ئەو جۆرە حاڵەتانە بەدی دەهێنن. ئەگەر داواتان لێ بکەن هەر ئێستە ئاهەنگێك ساز بکەن ئەم ئاهەنگە چۆن دەبێ؟" و یان "گیتارێك بهێنە بەرچاو کە دەنگی بە فیتە دەچێت".

خۆگوتن ـ ئەنجامی دەنگەکان: قسەکردن لەگەڵ خۆ لە زەیندا: نموونەی ئەم جۆرە لە پرسیارەکان کە ئەم حاڵەتە بەرهەم دەهێنن.

"شتێك بە خۆتان بڵێن کە زۆربەی جاران دەیڵێنەوە" یان "گۆرانییەك کە لەبەرتە لە زەینتدا بیڵێرەوە". هەستەکانی بەریەك کەوتن: پەیوەست بەهەستی بەرکەوتن چ بەرکەوتنە قورس یان سووك یان گەرم و ساردو جۆرەکانی دیکە یان پەیوەست بە ڕاکێشان و جووڵانەوەی ماسوولکەکان. ئەم پرسیارانە ئەم حاڵەتانە دەردەخەن "دۆخی میوەی دارکاژ لە ناو دەستدا چۆنە؟" یاخود "کاتی ڕاکردن خاوەنی چ جۆرە هەستێکن؟"

بۆ تێگەیشتنی ستراتیژییەتی مرۆڤەکان، باشترین حاڵەت ئەوەیە کە ئەوان لە بارەی (خودئاگا)دا دابنێن لەو کاتەدا ستراتیژییەکانی خۆیان بەدەردەخەن، ئەگەر بە

زمانیش نەی درکێنن بەجوولانەوەی چاو جەستەو ئەو حاڵەتانەی باسمان کرد دەکرێت تیایاندا بخوێنرێتەوە.

حاڵەتی خوود ئاگا: وەك ئەو کلیلە وایە کە بازنەی هەستی ناخوود ئاگای مرۆڤ دەکاتـــــەوە.

ئەگەر مرۆڤ لەم حاڵەتەدا نەبێ دۆزینەوەی ستراتیژییەکەی زەحمەتە، وەك ئەوەی کە بمانەوێت ئۆتۆمبیل بەبێ پاتری بەکار بخەین. مەبەستمان باسی ڕۆشنبیران لەگەڵ کەسی بەرامبەر نییە، ئەوەندەی دەتانەوێ حاڵەتە تایبەتی و هۆکارەکانی بەرهەم هێنانی ئەو جۆرانە لە حاڵەتەکان تێبگەن.

جارێك، ستراتیژ وەکو دەستووری کار لە بیردا دابنێن. ئەگەر چێشت لێنەر یان شارەزایەکی دروست کردنی شیرینیتان بینی کە باشترین کێکی دونیا بەرهەم دەهێنێ، لەوانەیە لەوەی کە لە چۆنیەتی دروست کردنەکە تێناگەن سەیرتان بێت، ئەو ئەم کارە بە نائاگاییەوە ئەنجام دەدات، ئەگەر پرسیاری لێ بکەیت کێشی هەر یەك لە کەرەستەکانی چەندە لەوانەیە نەتوانێ وەڵام بداتەوە، لەوانەشە بڵێیت نازانم و چنگێك لەوە و چنگێك لەوەو ئاوا و ئاوا".

بۆیە لەجیاتی پرسیار، باشترە داوای لێ بکەن شێوەی دروست کردنەکەتان پێشکەش بکات، ببەنە چێشتخانەو داوای لێ بکەن کێکێك دروست بکات، بە وردی چاوەکانتان بخەنە سەر دەست و پەنجەو کارەکانی، ئەگەر ویستی شتێك لە قاپەکان بڕێژێ زوو لە دەستەکانی وەربگرن و بزانن کێشی شتەکە چەندە، ئەگەر چاو بخەنە سەر هەموو قۆناغی کارەکەو کەرەستەو ڕادەی بەکارهێنانیان تەماشا بکەن و تەرتیبی کارەکەتان هەبێ، شێوەو ناوەرۆکی کارێکتان لە بەردەست دەبێ لە داهاتوودا دەتوانن لەسەر ئەم بنچینەیە کار بکەن.

دۆزینەوەی ستراتیژییەکان وەك ئەم کارە وایە، دەبێ کەسەکە ببەنە چێشتخانەو کارێك بکەن ئەو بگەڕێتەوە سەر دۆخێك کە حاڵەت و ڕۆحیەتی تایبەتی تێدا دروست

بێت ئەوجا هەوڵ بدەن و بزانن هۆکاری یەکەم کە بۆتە هۆی ئەوەی ئەو رۆحیەتە یان حاڵەتە دیاری کراوەی هەبێ چی بووە. ئایا شتێکی دیتووە یان گوێ ـی بووە؟ بەرکەوتنی لەگەڵ شتێ یان کەسێك هەبووە؟ پاش باسکردنی بابەتەکە بزانن هۆکاری دیکە نەخشیان هەبووە لەم پێکهاتەیەیدا، بەردەوام بن تا بە حاڵەتێك دەگەن کە جێگەی مەبەستە، پێشەنگی هەر جۆرێك لە تێگەیشتنی ستراتیژی هەر ئەمەیە کەدەبێ کەسەکە بهێننە سەر ئەو بارەی تا کاتێکی دیاری کراو یان هەستی خۆشەویستی، یان بەدیهێنان یان هەر جۆرێك لە رۆحیەت کە ئەو مەبەستیەتی و لەودا هەبوو، بە بیری بهێننەوە. ئەوسا بە پرسیاری ڕوون و بنچینەیی بەرەو ئاقارێك پەلکێشی بکەن، تا جارێکی تر لەویدا ستراتیژی مەبەست بلێتەوە، دەبێ پرسیارەکان لە بواری تەرتیبی ئەو شتانەدا بێت کە دیتوویەتی، یان بیستوویەتی یان هەستی پێ کردووە، پاش تەواو بوونی تەرتیبی قۆناغەکان، خەریکی چۆنیەتییە لاوەکییەکانی ببن. تەماشا بکەن وێنەکان، دەنگ و هەستەکانی دیکەی چ چۆنیەتییەکیان هەبووە، کە رۆحیەتی مەبەستیان لەودا بەدی هێناوە، بۆ نموونە چ ئەندازەی وێنە یان ئاوازی دەنگی بۆ گرنگ بووە. بۆ دۆزینەوەی ئەم جۆرە لە ستراتیژ، بزوێنەری کەسەکە بن، ئەو بارەدا پرۆڤەکار بن لەگەڵیدا کە لە حاڵەتێکی ئارام و خۆشەویستیدا دایبنێن و پێی بێژن "لە یادتە کە زەمانێك حەزت لە فلانە کار بوو"؟ ئێوە بەدوای وەڵامێکدا وێڵن کە ڕاوی نێچیرێك دەکات ئەویش شێوەی جووڵانەوەی ئاوازی دەنگ و هەڵس و کەوتیەتی، ئەوەش بزانن لەوانەیە کەسی بەرامبەر زۆر لە ستراتیژی خۆی ئاگادار نەبێت، ئەگەر ستراتیژی مەبەست شتێك بێت کە لە خوودرەفتارەکانییەوە دەردەکەوێت، و ئەنجام دەدرێت، بۆ تێگەیشتنی سەرجەم قۆناغەکانی کارەکانی ئەو، دەبێ پەلە و خێرایی ئەو کەم بکەنەوە، دواتر دیقەت بخەنە سەر جووڵانەوەی جەستەو جووڵەی چاوەکانی.

گریمان لێتان پرسی "لە یادتە چ کاتێك حەزت بەم کارە کرد؟" و ئەو دەڵێت: "ئا؟" ئەم وەڵامەی دەربڕی حاڵەتی ئەوە کە گونجاو بۆ وەڵامدانەوە نییە. لەوانەیە

هەندێك جار کەسێك بە زمان وەڵامی "بەڵێ" و بەسەریش وەڵامی نا بداتەوە، ئەوەش هەمان مانا دەبەخشێ، واتا دۆخی ئاوێتە بوونی لەگەڵ یادەوەرییەکەی پەیدا نەکردووەو خاوەنی رۆحیەتی گونجاو نییە. بۆیە دەبێ وریا بن ئەو لەو بارەدا نییە کە دەبێ رۆحیەتی گونجاوی بۆی هەبێت تا پرسیاری لێ بکەن: "ئایا کاتێکی دیاری کراوت لە یادە کە حەزو ئارەزووی فلانە کارت تێدا دروست بوو، دەبێت بۆ رابردوو بگەڕێنەوەو ئەو بیرەوەرییەی بەبیربهێننەوە" کاتێك زەینی ئەو خەریکی بابەتەکەیە دەپرسن "تا ئەو شوێنەی بە بیرتان دێتەوە یەکەم هۆکار کە ئارەزووی ئێوەی بۆ ئەم کارە راکێشا چی بوو؟" ئایا شتێکتان بینی یان بابەتێکتان لە کەسێك بیست، یان کەسێك پاڵنەری ئەوە بوو؟" ئەگەر گوتی جارێك گوێم لە وتارێکی کارتێکەری ورووژێنەر بوو، دەزانن کە ستراتیژی ئەو بە هۆکاری (هەستی دەرەکی) دەستی پێ کردووە، ئەنجام ئەوەیە کە بۆ بەدیهێنانی هۆکار لە کەسێکدا نیشاندانی وێنەی شتەکان یان هاندانی ئەو بەکارە جەستەییەکان کاریگەری کەمتری لێ بەرهەم دێت، ئەو بەرامبەر بە دەنگ و نیشانە دەنگییەکان کاردانەوە پیشان دەدات.

ئێستە دەزانن چۆن دەکارن سەرنجی ئەو رابکێشن، بەلام ئەوە سەرجەم ستراتیژییەکەشی نییە، مرۆڤەکان بەرامبەر بە دیاردەکان هەم خاوەنی کاردانەوەی دەرەکی و هەمیش هی ناوەکین، ئێستە دەبێ بەشی دەروونی ستراتیژی تێبگەن، پرسیارەکەی دواتر ئەوەیە "دوای ئەوەی گوێتان لەم بابەتە بوو، چی پاڵنەر بوو کە ئارەزووی ئەنجامدانی ئەم کارە بکەن؟" ئەگەر لە وەڵامدا بڵێت، کە وێنەیەك لە بیریدا بەرجەستە بووە، دیاردەکەوێت کە لە بەشی دیکەی ستراتیژی ئەو "بینینی دەروونی" بووە. واتا دوای بیستنی شتێ کە لەودا هۆکار دروست دەکات، دەست بەجێ وێنەیەکی دەروونی لە زەیندا دروست دەبێت کە زیاتر ئەو ئارەزوومەند دەکات. بەلای زۆرەوە ئەوە وێنەی شتێکە کە بۆتە هۆی ناوەندارکردنی تواناکانی ئەو کەسە تاپێویستی کارەکەی ئەنجام بدات.

هەڵبەتـە تـا ئێستەش هـەر هـەموو سـتراتیژی ئـەوتان نەناسیوە، بـەڵکو دەبـێ پرسیاری لێ بکەن "دوای ئەوەی بابەتێکتان بیست و وێنەیەکی لـە زەینتانـدا دروست دەکرد چ هۆکارێك بوو بـەهۆی دروسـت بـوونی ئـەم دۆخـە لـە ئێـوەدا، ئایا شـتێکتان بەخۆتان گووت؟ هەستێکتان لە دەروونـدا پەیدا بوو، یان ڕووداوێکی تر هاتە پێـشەوە، کە هەستی دەروونتان هەڵبچوێنێ، ستراتیژی ئـەو بـە کۆتـایی گەیـشتووە. بەشێك لـە بۆچوونەکانی دروست کردووە کە لەم بارەیـەوە شـێوەی "بیـستنی دەرەکـی - وێنـەی دەروونی - بەرکەوتنی دەروونی"یەو هۆکارەکـانی لـەودا چـاندووە، سـتراتیژی زۆریـەی مرۆڤەکان پێکهاتووە لە یـەك هۆکـاری بزوێنـەری دەرەکـی و دوو یـان سـێ بزوێنـەری دەروونی، بەڵام هێندێك جار ژمارەی هۆکارەکان بەدە تا پانزە هۆکاریش دەگات.

ئێستەکە پێکهاتـەو تـەرتیبی سـتراتیژی ئـەو کەسـەمان ناسـی، دەبـێ خـەریکی چۆنیەتییەکانی هەستی لاوەکی ئەوبین، بۆیە دەپرسـین: "ئـەو بابەتـەی کـە بیـستتان چۆناو چۆنی هۆکاری تێدا دروست کردن؟" ئایا شـێوەی گوتنەکـە یـان وشـەکان، یـان خێرایی قسەکانی کار تێکەر بوون؟ وێنەیەك کـە لـە زەیـنی ئێـوەدا بـەدی دێـت چـۆن بـوو؟ گـەورە؟ ڕوون؟ چـۆن و.....چـۆن؟ " دوای ئـەوەی هۆکارەکـانی ناوبراوتـان دۆزییەوە، دەتوانن بیخەنـە ژێـر تـاقی کردنـەوە، بـۆ نموونـە ئەگـەر دەتانـەوێت هـانی کەسەکە بۆ ئەنجامی کارێك بدەن بەهەمان ئاواز و گوتن هـانی بـدەن، داوای لـێ بکـەن وێنەیەکی بەرجەستە یان هەستێکی گونجاو لە خۆیدا بەدی بهێنێ، ئەگەر ئەم کارە بـە شێوەیەکی ڕاست ئەنجام بدەن، بۆ ئارەزوومەنـد کردنـی کەسـەکە بـۆ کـاری، خـوازراو، سـەرکەوتوو دەبـن، ئەگـەر دەرحـەقی کاریگـەری تـەرتیباتی زەیـنی بـە گومـانن ئـەو تەرتیبە تێك بـدەن. لەگەڵیـدا دەربـارەی هەسـتی دەروونـی و ئـەو شـتانەی دەبـێ بـە خۆتانی بلێنەوە بدوێن. ئەگەر دیتتان بـە بـێ تاقـەتی تەماشـاتان دەکـات ئـەوە، واتـە کەرەسـتەی پێویـستی تـەرتیبی نادروسـتان بـەکارهێناوە، بـۆ هێنانـەوەی سـتراتیژی کەسانی تر چەند کات پێویـستە؟ وەڵام: پەیوەسـتە بـە قۆنـاغ و تایبەتمەندییـەکانی و

کارەکان، هەندێك جاریش بۆ ناسینی تەرتیباتی زەینی کە بۆ ئامانجێکی دیاری کراو هۆکار بەدی دەهێنێ تەنها دوو خولەك بەسە.

گریمان ئێوە ڕاهێنەری وەرزشین و دەتانەوێت کەسێك بەشێوەی ڕاهێنانی سەرەوە فێر بکەن کە ببێتە قارەمانی وەرزش، هەرچەندە ئەو کەسە تارادەیەك تواناو ئارەزووی ئەم کارەی هەیە، بەلأم ئەو پاڵنەرەی تێدا نییە کە وا دەکات تواناى زیاتری خۆی بەگەڕ بخات، لەم دۆخەی ئەودا ئێوە لە کوێوە دەست پێ دەکەن؟ ئایا شوێنی ڕاکردن و پێشبڕکێکەی پیشان دەدەن؟ ئایا بە مەبەستی هاندانی ئەو بەسەریدا هات و هاوار دەکەن؟ بێگومان نا.. لەوانەیە ئەوانە بۆ کەسێك کە خاوەنی ستراتیژییەتی دیتن بێت ڕاستە، بەلأم ئەو کەسە دڵسارد دەکاتەوە. بۆیە دەربارەی ئەو دەبێ لەو ستراتیژانە سوود وەربگرن کە لەگەڵ بیستەنی ئەو دێتەوە. نابێ لە سەرەتاوە بە خێرایی قسە بکەن، هەروەك چۆن لەگەڵ کەسە دیتەنییەکان قسە دەکرێت. هەروەها نابێ بەشل و درێژ کراوەیی و هەروەها هاوشێوەی کەسە هەستییە بەرکەوتنییەکان قسە بکەین. بەڵکو بە شێوازێکی خۆش ئاوازی، ڕوون و پڕ لە واتا بدوێ، لەوانەیە بابەتێکی بەم شێوەیەی پێی بڵێن "دڵنیام کە دەنگی سەرکەوتنەکانی ئێمەت دەربارەی بەرنامەکانی ڕاکردن بیستووە، کە هەموو کەس لە قوتابخانە قسەی دەربارە دەکەن. ئەمساڵیش کەسانێکی زۆر بۆ دیتنی پێشبڕکێکان هاتبوون و زۆریشیان هاندان. هەندێك لە قوتابییەکان دەیانگوت: لە ژێر کاریگەری هاش و هووشی هاندەراندا ورەیان بەرز ببۆوە، ئەوەندەیان جوان ڕادەکرد کە خۆشیان باوەڕیان نەدەکرد ئەوانن، لە هەموو ماوەی ڕاهێنەریمدا هاندانێکی هاوشێوەی ئەوەم لە تەماشاچییان نەبینیوە" ئەگەر ئاوا بدوێن بە زمانێك قسە دەکەن کە ئەو دەتوانێ تێبگات و لە هەمان سیستەمی زەینی ئەوتان سوود وەرگرتووە. لەوانەیە چەندین دەمژمێر کات بە هەدەر بدەن یاریگای گەورەو تازەی پیشان بدەن و ئەویش سەری

خۆی بجوولێنێتەوە. دەرفەت بدەن هاوارو هاندانی تەماشاچییان هەر لە ئێستەوە ببیستێ و بەرەو هێڵی کۆتایی بڕوات.

ئەوە بە تەنها بەشی یەکەمی تەرتیباتی زەینی ئەو بوو، بەشێکیشە لەو ستراتیژەی ئەو بەڕێ دەخات، بەڵام ڕاپەڕێنەری سەرەکی نییە، دەبێ ئەو لە بەرامبەر بزوێنەرە دەروونییەکانیش دابنێین. لەسەر بنچینەی ئەو شرۆڤانەی بۆ،ان کردن لەوانەیە بزوێنەرە دەنگییەکان بۆ وێنەی دەروونی بگۆڕن. بۆ نموونە بڵێن "کاتێك هاندانی بینەرانتان بەر گوێ دەکەوێت وا خۆتان بەرجەستە بکەن کە لە پێش هەموویانن و لە ژیانتاندا بەو خێراییە بێ وێنەیە ڕاتان نەکردووە، وای دابنێن هەوڵ بۆ گەورەترین پێشبڕکێی ژیانتان دەدەن".

ئەگەر بەڕێوەبەرو کاربەدەستن، بەدیهێنانی پاڵنەر لە کارمەنداندا بەلاتانەوە گرنگە، ئەگینا جیا لەوە، لە زۆرترین کاتدا ئەنجامی خراپ دەچننەوە، لێ هەرچی زیاتر دەربارەی ستراتیژییەکانی هۆکار زانیاری بەدەست بهێنن، پتر لەوە ئاگادار دەبن کە بەدیهێنانی هۆکار لەو کەساندا تا چ ڕادەیەك زەحمەتە. لەوەش گرنگتر لەوەدایە کە هەریەك لە کارمەندان خاوەنی ستراتیژییەتی جیاوازن، زەحمەتە بەتەنها جۆرێك ڕووبەڕوویان ببنەوە، زەحمەتە بەشێوەیەك بدوێن تەعبیر لە پێویستی هەموویان بکات، ئەگەر ستراتیژی خۆتان بەکاربهێنن، لەوانەیە تەنها لە کەسانێك دا کە وەکو خۆتان بیر دەکەنەوە هۆکار بەدی بهێنن، لەوانەیە ئێوە بە لۆژیکانەترین شێوە باس لە کارەکان بکەن، بەڵام ئەگەر لەگەڵ ستراتیژی کەسەکان نەیەتەوە سوودێکی نابێت.

پاشان لەم بارەیەوە دەبێ چی بکەن؟ لە خوێندنەوەی ستراتیژدا دەبێ دوو خاڵتان بۆ ڕوون بووبێتەوە، یەکەمیان ئەوەیە بۆ هەر مرۆڤێکی گوێگر کە دەتەوێت هانی بدەیت، لە قسەکانتا بەجۆرێك بۆ هەر یەك لە مرۆڤەکان خاڵێکی سەرنج ڕاکێشی تێدا بێت، دەبێ بەشێك لە بەرنامەکە بینینی و بەشێکی بیستەنی و بەرکەوتنی بێت.

واتا کارێك بکەن هەندێکیان بدینن هەندێك ببیستن و هەندێك هەست بکەن، دەبێ بەشێوەیەك ئاوازی دەنگتان بگۆڕن کە سەرنجی هەرسێ گرووپەکە ڕابکێشێ.

دووەمیان ئەوەیە کە لەگەڵ یەکە یەکەی ئەو کەسانە پەیوەندی جیاوازتان هەبێ. دەکرێت ڕێنمایی گشتیان بکەن کە هەر کەسەی بەجۆرێکیانەوە پەیوەست بێت، لێ شێوەی زۆر باش ئەوەیە کە ستراتیژی هەریەکەیان بناسن.

ئەوەی تا ئێرە لێی دواین چۆنیەتی بنچینەیی دۆزینەوەو ناسینی ستراتیژییەتی کەسێتی مرۆڤەکان بوو، بە سوود وەرگرتنی زیاتر لە ستراتیژیەت، دەبێ وردە کاری هەر یەك لە قۆناغەکانی ستراتیژی تێبگەن، پێویستە چۆنیەتییە لاوەکییەکان بخەنە سەر خەرمانی سەرەکی بەرنامەکە.

بۆ نموونە، ئەگەر بە چۆنیەتییە وێنەییەکان ستراتیژی کڕین لە کەسێکدا دەست پێ دەکات، دەبێ لەوەدا وریا بن چ شتێك سەرنجی چاوی ڕادەکێشێ، بریسکانەوەی ڕەنگەکان، قەبارە؟ پێشەنگە تایبەتییەکان یان بەرنامەی ئاڵۆزو تێکەڵ و پێکەڵ؟ ئەگەر کەسێك بیستەنییە ئایا دەنگی ناسك و خۆش سەرنجی ڕادەکێشێ یان دەنگە بەهێزەکان؟ موسیقا توندو پڕ لە قەرەباڵغی و جەنجاڵی پێ خۆشە یان ئاوازە خەیاڵی و ناسکەکان؟ هەڵبەت ناسینی چۆنیەتی سەرەکی و خووی گشتی مرۆڤ لە سەرەتادا گونجاوە. بەڵام ئەگەر بخوازین وردتر و هەروەها شارەزاتر بین لە داگرتنی دوگمەکاندا، دەبێ زیاتر ئاگاداری چۆنیەتییە لاوەکییەکان بین. لە کاری فرۆشتنی کەل و پەلدا، ناسینی ستراتیژ مەرجی سەرەکی سەرکەوتنە، هەندێك لە فرۆشیاران بەشێوەیەکی غەریزی لە ستراتیژییەکان تێدەگەن، کاتێك لەگەڵ کڕیارێکی دیاری کراو ڕووبەڕوو دەبنەوە، دەست و برد لەگەڵیدا تێکەڵاو دەبن و دەزانن ستراتیژییەتی بڕیاردانی لەکوێیە. بۆ نموونە لەوانەیە ئاوا بدوێن: "دیتم لە دەزگای لەبەرگرتنەوە کۆمپیوتەری کۆمپانیاکەمان بەکاردەهێنن، بەڵام خۆش دەبوو بزانم چی هانیدان ئەم دەزگایە بکڕن؟ ئایا لە شوێنێ بەرچاوتان کەوتبوو یان شتێکتان دەربارەی خوێندبۆوە یان

کەسێك قسەی بۆ کردبوون؟ یاخود پەیوەندی لەگەڵ بریکاری فرۆشتنەکە یان کارپێ بوونتان بە دەزگاکە بۆ کڕینی هاندەر بوو ؟".

لەوانەیە ئەو جۆرە پرسیارانە بە سەیری بهێننە بەر چاو، لێ فرۆشیار پەیوەندی دروستی لەگەڵ کڕیاردا بەدی هێناوە، دەڵێت: "بۆیە لە شتەکە دەکۆڵمەوەو پرسیار دەکەم تاکو بە باشترین شێوە کارەکانتان جێبەجێ بێت" وەڵامدانەوەی ئەو پرسیارانە زانیاری بەنرخ دەداتە فرۆشیار، تا باشتر بە کارەکانی خۆی جێ بەجێ بکات. کڕیارەکانیش بۆ کڕین خاوەنی ستراتیژیەتی تایبەتین، منیش لە کاتی کڕینی شتومەکدا جیاوازیم لەگەڵ کەسانی دیکەدا نییە، بۆ ئەنجامی هەر کارێك شێوازە چەوتەکان زۆرن، لەوانەیە فرۆشیارێك کەلوپەلێکم پێ بفرۆشێ کە پێویستم پێی نییە، بەڵام چونکە شێوازی فرۆشتن زۆر نین دەبێ بزانێ کڕیارەکە لە جاراندا چۆن لە کڕین نزیك دەبێتەوە، چ شتێك لە بڕیاردانی کڕیاردا نەخشی هەیە، چۆنیەنی هەستە سەرەکی و لاوەکییەکانی چین؟ فرۆشیارێك کاتێك پێویستی کڕیار دەزانێ کە ستراتیژییەکانی دۆزیبێتەوە، بۆئەوەی پێویستییەکانی جێ بەجێ بکات و بەردەوام کڕیار پەیدا بکات. کاتێك ستراتیژییەتی مرۆڤەکان بناسن دەتوانن لە ماوەیەکی کەمدا چەندین شت تێبگەن کە وەکی دیکە بە ڕۆژان کاتی دەوێت.

ئێستە ستراتیژییە ناپسەندەکان باس دەکەین، وەکو زۆرخۆری، کاتێك کە کێشی من ١٢٠ کیلۆگرام بوو، هۆیەکەی دەگەڕایەوە بۆ ئەو ستراتیژەی هەڵم بژاردبوو، کە زۆر خۆری و دەعوەت کاری بوو، بەردەوام قەڵەو دەبووم، بۆ ئەوەی لە ستراتیژییەتی خۆم تێ بگەم، بیرم لەو کاتانە دەکردەوە کە برسی نەبووم، بەڵام کتوپڕ حەزم بۆ خواردن دەچوو کە بیرم لەو کاتانە دەکردەوە، لە خۆم دەپرسی ئەو هۆکارانە چی بوون کە حەزی منی بۆ خواردن دەبرد، بینین، بیستن، یان بوونی پەیوەندی لەگەڵ کەسێك یان شتێ کامیان، بۆ نموونە لە کاتی شوفێریدا، هەر کە نووسراوی

پڕوپاگەندەی چێشتخانەیەکم بەرچاو دەکەوت حەزکردنم بۆ خواردن لای ئەرجەستە دەبوو.

پاشان بەخۆم دەگووت برسیمە حەزی خواردنم زیاتر لا بەدی دەهات، ئۆتۆمبیلم ڕادەگرت تاکو بڵێم خواردنم بۆ بهێنن. ئەگەر نووسراوەکانم بەرچاو نەکەوتبایە لەوانەیە کەمترین هەستی برسیەتیم نەبووبایە، بەڵام نووسراوەکان لە هەموو شوێنەکان هەبوون، هەتا ئەگەر کەسێك دەیگوت فەرموو "پارووییەك نان دەخۆی؟" ئەگەرچی برسیش نەبووبام دیمەنی خواردنی خواردەمەنی لە بیرمدا دروست دەبوو، بەخۆم دەگوت برسیمە، پاشانیش هەستی برسییەتیم دەکردو دەمگوت: "خراپ نابێ خواردنێك بخۆم" لەلایەکی دیکە کاتێك لە تەلەفزیۆن ڕێکلامەکانی پیشان دەدران لەگەڵ وێنەی خواردنەکاندا دەیان پرسی "برسیت نییە؟" شوێنی خواردەمەنی ڕێنمایی دەکرد.

دوایی بۆ گۆڕینی ئەم ڕەفتارە، ستراتیژی خۆم گۆڕی، بەم شێوەیە ئەر کاتێك نووسراوی چێشتخانەکانم دەدیت، وام دەهێنایە بەرچاو کە لە ئاوێنەدا تەماشای جەستەی فەڵەوو ناشیرینی خۆم دەکەم، بەخۆم دەڵێم: "جەستەم زۆر ناشیرینە، ئەم جارە چاوپۆشی لە خواردن دەکەم". ئەوسا خۆم بە جەستەیێکی چالاك و جوانەوە بەرجەستە دەکرد، بەخۆم دەگوت کارێکی باشت کرد، وا خەریکە لەشت جوان و گونجاو دەبێت" لە ئەنجامدا بەرگەی سەختیم گرت، لە زەینی خۆمدا هەموو وێنەکان، نووسراوەکان، خۆم و ئەو وشانەی بەخۆمی دەڵێمەوە لەگەڵ یەکتردا پێکەوە گرێ دەدا، بەشێوەیەك بە دیتنی نووسراوەکان دەربارەی خواردەمەنی سەرجەم وێنەکانی تر بە شێوەیەکی خۆکردانە (بەهەمان شێوە کە لە بەرنامەی جێگۆڕکێ پێ کردندا باسکرا) لە زەینمدا زیندوو دەبۆوە هەروەها ئەگەر کەسێك پێی دەگوتم: "شتێك ناخۆی؟" بەشێوەیەکی خۆکردانە ستراتیژی تازە دەستی بە کاری خۆی دەکرد، لە ئەنجامی ئەم ستراتیژە تازەیەدا، جەستەی ئێستەی من و خووەکانی خواردنم کە

ئێستە منی لە بارێکی گونجاوو باش ڕاگرتووە. لەوانەیە ئێوەش خاوەنی کۆمەڵێك ستراتیژ بن، کە هەستی نائاگاهیتان بە شێوەیەکە حەزتان لێ نییە سوودیان لێ وەربگیرێ و ئەنجامی خراپتان بۆ بەدی بهێنێ، ئێوەش هەر لە ئێستەوە دەتوانن ئەم ستراتیژییانە بگۆڕن.

بۆ نیشاندانی عەشق و خۆشەویستی پێویستە ستراتیژی کەسی بەرامبەر بناسن، لەم بارەیەوەش مرۆڤەکان جیاوازن، واتا هەر کەسەو بەشێوەیەك هەست دەکات کە کەوتۆتە ژێر سەرنجی داوی خۆشەویستی کەسی دیکە. جیاوازی هەیە لە نێوان ستراتیژی عەشق و ستراتیژییەکانی دیکە. لەبەرئەوەی لەجیاتی چەند قۆناغێك زۆربەی کات لە قۆناغێکی زیاتر نییە. ئەوەش بەم مانایە نییە کە تەنها شتێك مرۆڤ تێدەگەیەنێ کە خۆشەویستییە. هەروەك چۆن وەك خوویەك لە مرۆڤەکاندا لە هەستەکاندا زاڵە، لە عەشقدا کلیلێك هەیە کە سندوقی زەینی مرۆڤ دەکاتەوە، لە دەستپێکی عەشق یان هاوسەرێتی وەکو خوو مرۆڤەکان بە ڕێگەی جۆ ـ بەجۆردا خۆشەویستی خۆیان دەردەخەن، پاش ماوەیەك بێ ئەوەی لە ڕادەی عەشق و خۆشەویستیان کەم کردبێتەوە، لەسەر بناغەی ستراتیژی خۆیان شتێك دەردەخەن، واتە بەشێوەیەك کە حەز دەکەن لەگەڵیاندا ڕەفتار بکرێت لەگەڵ لایەنی بەرامبەر ڕەفتار دەکەن لەم حاڵەتەدا ببینن چ بەسەر پەیوەندییەکانیان دێت:

گریمان ستراتیژی عەشقی پیاوێك بە تەواوی بیستەنییە، ئەم کەسە چۆن عەشقی خۆی بۆ هاوسەرەکەی دەردەبڕێت؟ هەڵبەتە بە زمانی وشەکان، ئێستە با وای دابنێین هاوسەرەکەی خاوەنی ستراتیژییەتی بینینیەو مێشکی تەنها ئەو شتانە وەردەگرێ کە دەیان بینێ و لەو ڕێگەیەوە هەستیان پێ دەکات. بە تێپەڕبوونی کات هێدی هێدی هیچ کام لە لایەنەکانی ئەو پەیوەندییە، خۆی بە لایەنی عەشق و خۆشەویستی لایەنی بەرامبەر نابینێت، هەڵبەتە لە کاتی دەسگیرانیدا یان لەسەرەتای هاوسەریدا بە هەموو شێوەیەك بەرامبەر بە یەکتر لە دەربڕینی هەستی خۆشەویستی نەدەکەوتن. هەم بە

زمان و هەمیش بە کردار، بەڵام ئێستە پیاوەکە لە کارکردن بۆماڵەوە دەگەڕێتەوە، بۆ نموونە بە هاوسەرەکەی دەڵێت "ئازیزم خۆشم دەوێیت" ژنەکە دەڵێت دا تۆ منت خۆش ناوێت" پیاوەکە بە نارەحەتی دەڵێت "ئەمە چ قسەیەکە دەیکەیت. ببینە چ خانوویەکم بۆ کڕیویت، بۆ فلان و فلان شوێنانەم بردوویت. ژن دەڵێت: "بەڵێ بەڵام یەك جار بە منت نەگوتووە خۆشم دەوێیت" پیاوەکە هاوار دەکات و دەڵێت: "خۆشم دەوێیت، بەڵام ئاوازی ئەو لەگەڵ ستراتیژی ژنەکە گونجاوو هاوجوت نییە، لە ئەنجامدا ژنەکە هەست بە خۆشەویستی ناکات.

زۆرترین باری ناهەماهەنگی لە نێوان ژن و مێردا بەو شێوەیە بەدی دێت کە پیاوەکە خاوەنی ستراتیژی بەریەك کەوتن و ژنەکەش خاوەنی ستراتیژی بینینییە.

پیاو دەگەڕێتەوە ماڵەوە، دەیەوێت ژنەکەی لە باوەش بگرێت، ژن دەڵێت: "بەرم دە، دەستم لێ مەدە، تۆ هەموو کات بە منەوە دەنووسێی، تەنها شتێك کە دەتەوێت ئەوەیە کە باوەشم پێدا بکەیت و دەستم لێ بدەیت، بۆچی نامان بەی بۆ گە شتێك؟"

ئایا شتێکی ئاوات نەدیوە؟ ئایا زانیتان بۆچی لەگەڵ هاوسەرەکانتان وەك ڕابردوو نین؟ لە ڕابردوودا دەتانەویست بەرێگای جۆراو جۆر لەگەڵ هاوسەرەکانتاندا پەیوەندی ببەستن، بەڵام لەگەڵ تێپەڕبوونی کات، ئێوە تەنها یەك ڕێگەتان هەڵبژاردووە، لە کاتێکدا هاوسەری ئێوە ڕێگەیەکی تری هەڵبژاردووە.

زۆربەمان وا بیر دەکەینەوە ئەو نەخشەیەی دەرحەق بە دونیامان هەیە بە تەواوی ڕاستە. بەڵام زانین و ئاگادار بوون، ڕێگەیەکی بەهێز ترە، لەلای خۆمان وا بیر دەکەینەوە "کە فلانە کەس بەم شێوەیە ڕەفتاری کرد، دەزانم منی خۆش دەوێت، بۆیە لە بەرامبەر کەسانی دیکەش بە هەمان شێوەیە" لە بیرمان دەچێت نەخشەی ناوچەیەك خوودی ناوچەکە نییە، بەڵکو تەنها شێوەی وەرگرتن و دیتنمانە بۆ ناوچەکە.

ئێستە کە لە شێوەی تێگەیشتنی ستراتیژییەکان دەزانن لەگەڵ هاوسەرتان دابنیشن و ستراتیژی خۆتان دەربارەی عەشق بدۆزنەوە و هاوسەریشتان فێر بکەن، گۆڕانکارییەك کە ئەم لێك تێگەیشتنە لەوانەیە لەنێوانتانی بەدی بهێنێ، زۆر بە نرخترە لەم پارەو کاتەی داوتانەتە ئەم پەرتووکە.

گوتمان هەر کەسێك خاوەنی ستراتیژییەتی خۆیەتی، کەسێك کە بەیانیان لەخەو هەڵدەستێ خاوەنی تواناو وزەو پڕ لە هێزە، ئەوە بۆ ئەم دۆخە خاوەنی ستراتیژییەتە، ئەگەرچی خۆشی بەم ستراتیژییەتە ئاگادار نەبێ، بەڵام ئەگەر بە ڕاستی پرسیاری لێ بکەین، لەوانەیە پێتان بڵێت هەست بە چی دەکات و چی دەبینێ و پێی دەکەوێتە جووڵە، لە یادتانە بۆ وەرگرتنی ستراتیژییەکان دەبێ "وەستای چێشت لێنان ببەیتە چێشتخانە" واتە دەبێ ئەو لە حاڵەتێکی گونجاو دابنێیت، ئەوسا تێبگەیت کە چ هۆکارێك ڕۆحیەتی مەبەستی لەودا بەدی هێناوە، لەوانەیە ئەگەر داوا لە کەسێك بکەیت لەوانەی کە سەر لە بەیانی ڕۆژێك دەست و بردو ڕاحەت لە خەو هەڵساوە بە بیری بهێنێتەوە، چ هۆکارێك ئەوی ئاگادار کردۆتەوە، لەوانەیە بڵێت دەنگێکی لە دەروونی خۆی بیستووە گوتوویەتی: "کاتی هەستانە، هەستە بڕۆ، ئەوکاتە بپرسن چ شتێك بووە بەهۆی بەخەبەرهاتنەوەی، ئایا وێنەیەکی بیرەوەری یان جۆرێك لە هەستی دیکە، لەوانەیە بڵێت: "وام هێنایە بەر بیری خۆم کە لە خەو هەستام و چوومە گەرماو، پاشان خۆم جووڵاندو لەناو جێگە دەرچووم" ئەم ستراتیژییە سادە دێتە بەرچاو، دواتر بۆ ئەوەی کە "جۆری دیاری کراو ڕادەی کەرەستەی پێویستی بزانن دەپرسن "چۆنیەتی ئەو دەنگەی لە دەروونی خۆتدا بینیت چۆن بوو؟" لەوانەیە بڵێت "دەنگەکە بەرز بوو، بەخێرایی دەدوا" پاشان دەپرسن: ئەو دیمەنەی لە بیرتاندا بەرجەستە بوو چۆن بووە؟" بۆ نموونە دەڵێت "دیمەنی ڕوون و جووڵانەوەی خێرا" ئێستە دەتوانن نموونەی ئەم ستراتیژییە لەسەر خۆتان تاقی بکەنەوە. پێم ڕایە ئەوە هەمان ئەو جۆرەیە کە من تاقیم کردۆتەوە،. ئەگەر خێرایی وشەو وێنەکان ڕادەکەیان

زیاد بکەن دەزانن کە دەکرێت لە کاتێکی خێرادا لـە خـەو هەڵسنەوە، بـە پێچەوانەوە ئەگەر بە زەحمەت تر خەوتان لێ دەکەوێت، گفتوگۆ دەروونییەکانی خۆتان هێدی تـرو لەسـەر خـۆت تـر بکـەن، بـەدەنگێکی مانـدوو لەگـەڵ باوێشکداندا بابەتەکـ بـەخۆتان بلێنەوە، زوو هەست بە ماندوویەتی دەکەن، هەر ئێستە ئەم کـارە تـاقی بکەنـەوە، بـە دەنگی ماندوو، بە هێواشی، وەك کەسێك لە حاڵەتی باوێشکا بێت بەخۆتان بلێنەوە کە زۆر.. ماند....وو (باوێشك بدە)م، ئێستە خێرایی زیاتر بکە هەتا جیاوازی دوو شێوەی گـووتن بناسـن، لەلایـەك هـەر زوو دەتـوانن هـەر جـۆرە سـتراتیژییەتێکی نەرونەگـەری ئـەنجام بـدەن، ئەوەنـدەی دەوێـت کەسـەکە لـە هەلوومـەرجی دڵخـوازدا دابنێـت، ئـەو کارانەی دەیکات بە وردی تـەرتیباتی یەك لەدوای یەکی بزانن، مەبەستیش ئـەوە نییـە، چەند ستراتیژییەك فێر بن و لاسایی بکەنەوە، بـەڵکو گرنگـی لەوەدایـە، هـەموو کاتێـك چاوەڕوان بن، تاکو هەر کارێکی باش کە بە کەسـانی دیکـەی دەکـەن، ڕێگـەو شـێوازو ستراتیژییەتیان بکەنە سەرمەشقی خۆتان نموونەگەراییش لەوە جیا ناکرێتەوە.

"بەنامەڕێژی عەسەبی ـ وتاری" وەك فیزیکی تـازەی زەینـە، فیزیـك بـە پێکهاتـە ماددییەکەی سروشتی جیهانە، "بەرنامەڕێژی عەسەبی ـ وتاری" هەمان کار دەربـارەی زەیـن ئـەنجام دەدا، ئـەم زانسـتە کارەکـان دابەشـی سـەر پێکهێنـەرەکانی دەکـات، کەسـانێك هـەن، هـەموو تەمـەنیان لـەم ڕێگەیـەدا بـەڕێ کـردووە تـاکو خۆشەویسـتی بەدەست بهێنن، پارەیـەکی زۆریـان لـە تۆرینگـەی پزیـشکە دەروونـی و دەروونناسـان خەرج کردووە تاکو خۆیان باشتر بناسن، دەیان پەرتووکیان خوێندۆتەوە تاکو ڕێگـەی سەرکەوتن بدۆزنەوە "بەرنامەڕێژی عصب ـ وتـاری" ڕێگـەی گەیشتنە بـەم ئامانجـە و زۆر لە ئامانجەکانی تر. هەر وەك لە ڕابردوودا تێبینیمان کرد، یەك لـە ڕێگـەکان بـەهێز کردنی ڕووحە، تەرتیبات و وێنا کردنە دەروونییەکانە، ڕێگەیـەکی دیکـە فیـسیۆلۆژییە، پێشتر گووتمان پەیوەندی پتەو لە نێوان جەستە و زەیندا هەیە، وەك میکانیزمێك کـار

دەکەن، لە بەشەکانی ڕابردوودا لایەنی دەروونی و زەینی باسکراو شی کرایەوە، ئێستە دەچینە بەشێکی دیکە.

بەشی ٩

چالاکی جەستەیی (فیسیۆلۆژی): ڕێگەی خۆشبەختی

لە سیمینارەکانماندا، هەموو کاتێك جێگەیەکی خۆشی قەرەباڵغ و پڕ لە جووڵە دروست دەکەم. ئەگەر لە کاتی خۆیدا دەرگاکە بکەنەوەو بێنە ناو کۆبوونەوەکەوە دەبینن کە لەوانەیە سێ سەد کەس بڕن هەڵدەبەزنەوە، هاوار دەکەن و هەڵهەلە لێ دەدەن، وەك شێر دەنەڕێنن، دەستەکانیان دەجووڵێننەوە هەروەك وەرزشکارەکان، مشت چمۆڵە دەکەن، مشتەکانیان لە ئاسمان بەرەلا دەکەن، وەك تاوس ڕەفتاری نازو جوانی دەنوێنن، وەلێ هێندە بەهێزن دەتوانن شارێك ڕووناك بکەنەوە.

لە هۆڵەکەدا چ باسە؟هەوالی ناو هۆڵەکە پەیوەستە بە نیوەی دووەمی ئەو میکانیزمەی کە بە (لەقەنە)*ی ناو دەبەین، ئەم جەنجالی هایوو هویە چییە؟ هەست

* ئەم میکانیزمیە لە ناو کوردەواریدا لە ئاشی دەم جۆگەی ئاودا هەبووە لەسەر (بەرد)ی ئاشدا دارێك هەیە پێیدەڵێن، (لەقەنە) لەگەڵ هەر سوورانەوەیەکی بەردەکە لە قەنەکە دەجولێنێ و دانەوێڵەی

کردنە بە شادی و توانای لە هەموو کاتێك زیاتر، واش هەڵسووکەوت بکە کە گوایە باوەڕم بە خۆم هەیە، وا کار بکەم کە پڕاو پڕ لەوزەم، یەك لەو شتانەی ڕۆحییە بەهێز دەکات جۆرێکە لە هەڵس و کەوت کە تیایدا وا حساب بکەین بە ئەنجام گەیشتووین.

ئەم دیاردە کاتییە کارتێکەر دەبێت لەسەر بەهێزکردنی حاڵەتی جەستەیی و بەدەستهێنانی سەرکەوتن.

چالاکی جەستەیی ئەو میکانیزمەیە کە دەست و برد حاڵەتی ڕۆحیمان دەگۆڕێت، ئەنجامی دەست بە جێ بەدەستەوە دەدات، پەندێکی پێشینان هەیە دەڵێن: "ئەگەر دەتانەوێت بەهێز بن وای پیشان بدەن کە بەهێزن".

کەمتر پەندێك شك دەبەم هێندەی ئەم پەندە ڕاست بێت. دەخوازم ئەوانەی لە سیمینارەکەماندا بەشدارن بە ئەنجامی بەهێز بگەن. بۆ ئەوەی لە ژیاندا لەگەڵ ئەنجامێك ڕوو بەڕووبن کە باش بێ، دەبێ لە ڕووی جەستەیی بەهێز بن، تاکو جەستە بەهێز نەبێ، هەنگاوی بەهێز ناهاوێژرێن.

ئەگەر جەستەیەکی شادومان و بەهێزو زیندووتان هەبێ، ڕۆحیەتی ئێوەش وەکو جەستەتانی لێ دێت، لە هەلومەرجێکدا جەستەمان گەورەترین هێزو پاڵپشتی ئێمەیە، چونکە کاریگەرییەکی خێراو بێ هەڵەی هەیە، حاڵەتی جەستەیی و بۆچوونە دەروونییەکان بە گشتی پێکەوە پەیوەستن، گۆڕانکاری لە یەکیاندا دەست بەجێ کار

پێویست دەخاتە ناو بەردەکە میکانیزمێکی خۆکردیە، کە دوو شت تەواوکەری یەکترن نە لەقەنە بەبێ سووڕی بەردەکە دانەوێڵە دەنێرێت و نەدانەوێڵە بەبێ لەقەنە بۆ ژێربەردەکەدەچێ، ئەم میکانیزمە زۆر پڕ واتا و دەستکردی کوردەواری خۆیەتی، بەلام وەرگێڕی فارسی وشەی (پس خۆری) بەکارهێناوە واتا دواخۆر. بەڵکو کاریگەرییەکانی زۆرو بەشێکی گرنگی کاری دوانەی بەردو لەقەنەی میکانیزمی ناشەکە یەك بۆ ئەوی تر، بەردەوامی بە چالاکی دەدات.(وەرگێڕی کوردی)

لە ئەوی دیکەش دەکات. دڵم دەخوازێت بێژم: "شتێك نییە بەناوی زەین هەرچی هەیە جەستەیە" یان بە پێچەوانەوە "جەستە بێ واتایەو هەرچی هەیە زەینە".

ئەگەر گۆڕانکاری جەستەیی لە خۆتاندا بەدی بهێنن واتا، خۆڕێکسختنەکان، جوڵانەکان و شێوەی هەناسە هەڵکێشان و دەردانەوەی و ئاوازی دەنگتان بگۆڕن، دەست و برد بۆچوونە دەروونی و حاڵەتی ڕۆحیتان دەگۆڕێت.

ئایا تا ئێستە هەبووە هەست بکەیت داماو و پەرێشانیت؟ لەم دۆخەدا دنیاتان چۆن دەبینی، لەو کاتەی بە جەستە ماندوون و ماسولکەکانتان داهێزراون، یان دووچاری ئازارو ناڕەحەتین، دنیا بە شێوەیەکە جیاواز دەبینن و وەردەگرن، بەڵام ئەگەر ئارام، شادو بەختەوەرو پڕ لە پێکەنین بن، گۆڕانکاری لەحاڵەتی جەستەیی و ڕۆحیەکان هۆیەکی بەهێزە بۆ زاڵ بوونی مێشك، تێگەیشتن لەم حاڵە لە ڕادەبەدەر پێویستە واتا حاڵەتی جەستەیی و حاڵەتی ڕۆحیمان لێك جیاناکرێتەوە.

لە هەست کردن بە داماوی وزەی ڕۆحیەت کەم دەبێتەوە، بەڵام ئەگەر جەستە بەهێزو کراوە بێت ڕۆحیەتیشمان بەهێزو کراوە دەبێت، بۆیە حاڵەتی جەستەیی لە پاڵنەرە گرنگەکانی گۆڕانکارییە لە سۆزو هەستەکاندا. ڕاستییەکەی ئەوەیە کە هیچ گۆڕانکارییەك لە سۆزو هەستدا بەبێ چالاکی و پتەوی جەستە بەدی نایەت. هیچ حاڵەت و گۆڕانێکی جەستەییش نییە نەبێتە مایەی گۆڕانکاری لە حاڵەتی ڕۆحی مرۆڤەکاندا.

گووتیشمان بۆ گۆڕانی ڕۆحیەتی کەسێتی دوو ڕێگە هەیە، یەکیان گۆڕینی بۆچوونە دەروونییەکان، ئەوەی دیکە گۆڕانکاری فیسیۆلۆژی.

بۆیە ئەگەر دەتانەوێت، گۆڕانکاری بەلایەنی بەهێزبووندا لە ڕۆحیەتی خۆتاندا بەدی بهێنن، ئەوە ڕێگەیەکەی بریتییە لەگۆڕینی حاڵەتی ماسولکەکان و بەهێزکردنیان، شێوەی هەناسە هەڵکێشان، چۆنیەتی سیماو ڕوخسار، چۆنیەتی هەڵسوکەوت و جووڵانەوەکان. ئەگەر لە خۆتاندا هەست بە ماندوویەتی بکەن ئەوە

بەهەندێك ڕەفتاری جەستەیی دەتوانن هێشتا ماندوویەتییەکەتان زیاتر بکەن، بۆ نموونە لەو کاتەدا شانەکانتان بۆ پێشەوە بەربدەنەوە. ماسولکەکان شل و ئازاد بکەن، کۆمەڵێك گۆڕین لە بۆچوونی دەروونیتاندا بەدی بهێنن تاکو پەیامی ماندوویەتی بگاتە سیستەمی عەصەبی ئێوە.

ئەگەر لە حاڵەتی بەهێزیدا بجووڵێنەوە بەهێزو ئەگەریش بەردەوام بە خۆتان بلێنەوە، کە ماندوون جۆرێك لە بۆچوونی دەروونیتان تێدا دروست دەبێت کە ماندوویەتی بەدی دەهێنێ، ئەگەر بەخۆشتان بلێنەوە کە خاوەنی هێزو تواناو بەرگەگرتن و ئازایەتین، توانای پێویستیان تێدا دروست دەبێت.

هەروەها لە بەشی پەیوەندار بە باوەڕ و بیرو بڕواو کارتێکردنی لەسەر جەستەو حاڵەتی ڕۆحی دواین. لەم ڕۆژانەشدا دۆزینەوەی لێکۆڵینەوەی زانایان ئەوە پشت ڕاست دەکەنەوە، کە تەندروستی باش یان خراپ، شادی و خۆشبەختی یان داخ و پەژارەو پەرێشانی، زۆربەی جاران بەدەست خوودی خۆمانن.

ئەوانە ئەو جەستەو گۆڕانکارییانەن کە بە بڕیاری خۆمان لە خۆماندا دروست دەبن، کە چۆن داماو بێ چارەکان لە کاتی ڕۆیشتندا تەماشای زەوی دەکەن (لەو کاتەدا دەچنە ناو حاڵەتی بەریەککەوتنی هەستی و یان بە چەشنێك شتەکان بە خۆیان دەڵێنەوە کە تەنها پەرێشانی پێوەیە).

شانەکانیان بەردەدەنەوە، هەناسەیەکی کەمی پچڕ پچڕ هەڵدەکێشن، ئەم کارانە ئەنجام دەدەن کە لە دەروونیاندا تۆوی بێ چارەیی و پەرێشانی سەوز دەکات.

داماوی جۆرێکە لە ئەنجام، بۆ دروستکردن و بەدەستهێنانی پێویستی بە کۆمەڵێك کرداری جەستەیی و ڕۆحی هەیە.

سەیرەکە لێرەیە کە زۆر ئاسانە حاڵەتی پێچەوانە لە خۆتاندا دروست بکەن، کە هەست کردنە بە هێزو شادومانی، بۆ بەرجەستەکردنی ئەم حاڵەتەش پێویست بە ئەنجامدانی کاری دیاری کراوو هێنانەوەی دۆخە ئاماژە پێکراوەکان دەکات.

بەدەر لەم هەست و سۆزانە هاو ئاهەنگی لە نێوان ئالۆزییەکان و حاڵەتی جەستەیی هەیە. دەتوانم لە ماوەی چەند خولەکێك بێ ئەوەی بۆچوونە دەروونییەکانی کەسێك بگۆڕم حاڵەتی داماوی لە کەسەکەدا نەهێڵم، تەنها پێویستە لە حاڵەتێکی جەستەیی باش و هەروەها شانەکان بۆ دواوە بەرن و پڕ بە سینگتان هەناسە وەرگرن و بدنەوە تەماشای لای سەرەوە بکەن و لە حاڵەتی جەستەییدا خۆتان بە چەشنێکی بەهێزو پڕ لە وزە دابنێن.

ئەگەر ئەم کارە بکەن، هەست بە پەرێشانی ناکەن، لەو کاتەدا جەستە کۆمەڵێك پەیام دەداتە مێشك کە پڕە لە وزەو تواناو خۆشبەختی.

کەسانێك دێنە سەردانم و دەڵێن توانای ئەنجام دانی کاری دیاری کراویان نییە، پێیان دەڵێم: "وا هەڵسوکەوت بکەن وەك ئەوەی توانای ئەنجامدانی ئەو کارەتان هەیە" وەك نەریتێك وەلأم دەدەنەوە دەڵێن (زۆر باشە بەلأم نازانین ئەم کارە چۆن ئەنجام بدەین) پێیان دەڵێم: "بەجۆرێك ڕەفتار بکەن وەك ئەوەی کە دەزانن چۆن ئەم کارە ئەنجام بدەن، هەروەها چۆنیەتی جەستەو ڕووخسارو لایەنەکانی دیکە بە هەمان باردا ڕێك بخەن و هەر لە ئێستەوەش دەست بەم کارە بکەن!

هەر کە شێوەی هەناسەدان و دۆخی جەستە ڕێك دەخەن دەست و برد هەست بە گۆڕانی پێویست لە خۆتاندا دەکەن.

لەهەموو کاتێکدا توانای ئەم گۆڕانکارییانەتان هەیە، لەبەرئەوەی توانای حاڵەتی جەستەیی زۆرو سەرسوڕهێنەرە.

چەندین جار تەنها بە گۆڕینی حاڵەتی جەستەیی دەتوانن ڕۆحیەتی مرۆڤەکان چالاك بکەن و بگۆڕن کە جاران لایان زەحمەت و نەگونجاو بوو. کارێك بهێننە بیری خۆتان کە گریمان توانای ئەنجامدانی ئەوەتان نییە، لێ حەز دەکەن توانای ئەنجام دانی ئەم کارەتان هەبێ. وای دابنێن ئەگەر توانای ئەنجامدانی ئەم کارەتان هەبووایە چۆن دەوەستان و هەناسەتان دەکێشا، ئەوە بەپێی توانا خۆتان لەم بارەدا دابنێن.

لە بارێکدا جەستەتان دابنێن تەعبیر لە توانای ڕووحتان بکات. ئەو کاتە چاودێری باری ڕووحتان بکەن. ئەگەر دۆخی جەستە لە بارێکی باش و گونجاودا بێ، هەر دەڵێن توانای ئەنجام دانی ئەو کارەتان هەیە.

بەردەوام تێپەڕین بەسەر ئاگردا بە هەمان شێوەیە، چەندێك لە مرۆڤەکان کە دەکەونە بەرامبەر خەڵووزی بەردینی گەرم، لە بەر پێکهاتەی گشتی بۆچوونە دەروونییەکانیان و حاڵەتی جەستەیی یان بڕوا بەخۆبوونەوە ئامادەی ئەنجامدانی کارەکەن، بۆیە لە دڵنیایی و باوەڕەوە بەسەر ئاگرەکەدا بەبێ زیان دەرباز دەبن، هەندێکی تریان لەم کارەدا لە چرکە ساتەکانی دواییدا دەترسێن، چونکە بۆچوونە دەروونییەکانیان دەگۆڕێت و بیر لەوە دەکەنەوە کە چەند ناخۆشیان بەسەردادێ، ئەو کاتە خراپترین ڕووداوەکان دەهێننە ناو بۆچوونە دەروونییەکانیان دواجار تووشی ئازار دەبن و ئەوەی لەبیری خۆیان بوو بەرجەستە دەبێت.

یان هەر کە لە شوێنی ئاگر نزیك کەوتنەوە، دوور نییە گەرمییە سوتێنەرەکە بڕوا بەخۆ بوونیان لاواز بکات، لە ئەنجامدا دوور نییە جەستەیان بلەرزێت و هاواریش بکەن. یان دڵسارد ببنەوە، ماسولکەکانیان گرژ بێتەوە یان گۆڕانکاری تری جەستەییان تێدا دروست بێت. بۆ ئەوەی ئەم جۆرە مرۆڤانە بەسەر ترسەکەیاندا (زاڵ) بن، تەنها کارێك کە بۆیان دەکەم بەهێزکردنی ڕۆحیەتی ئەوانە.

پێشتر گووتمان کاریگەری مرۆڤ لە ژێر کاریگەری ڕۆحییاندایە. ئەگەر هەست بە بەهێزی بکەین کارەکان بە ئەنجام و ئەگەر هەست بە بێهێزی بکەین کارەکان بێ ئەنجام دەبن، بەرنامەی دەربازبوون بەسەر ئاگردا پرۆگرامێکی مەعنەوی یان جۆرێك لە دەستووری مەعنەوی نییە، بەڵکو ئەزموونێکی گۆڕانی ڕۆحییە، بۆ دەستگیرکردنی ئەم ئامانجە، هەرچەند گەیشتن پێی لەگەڵ بیرو هەستکاندا کە لە ڕابردوو هەمان بووە یەکانگیریش نەبێت. لە بەرامبەر ئەو کەسانەی لە بەرامبەر ئاگری خەڵوزی بەردین دەلەرزن، هاوار دەکەن و بێ ئومێد دەبن، کارێك کە دەیکەم ئەوەیە کە بۆچوونە

دەروونییەکانیان دەگۆڕم، پێیان دەڵێم کە ئەگەر بە سەرکەوتوویی و ساغ و سەلامەتی بپەڕنەوە ئەوبەری ئاگرەکە چ جۆرە هەستێکتان لا دروست دەبێت؟ ئەم کارە حاڵەتێکی کاریگەر لەسەر جەستە لە بەرئەنجامی بۆچوونە زەینییەکان بەدی دەهێنێ. لە ماوەی چەند چرکەیەکدا کەسەکە حاڵەتێکی ڕۆحی بەهێز پەیدا دەکات کە لە شێوەی ڕووخسارو چۆنیەتی ڕاوەستان و هەناسەدانیاندا خۆی دەنوێنێ. دواتر پێی دەڵێم (بڕۆ) ئەو کەسەی تا چەند چرکەیەك پێشتر ترسی ئاگرەکەی لە چاواندا دەبریسکایەوە، لە حاڵەتێکدا دەبێت کە بە ئازایەتییەوە دەگاتە ئەوبەری ئاگرو دەست دەکات بە شادی و خۆشی، بەڵام کەسانێك هەن بە ڕادەیەك وێنەی سووتان و برژان لە ناو ئاگرەکەدا لە زەینی خۆیاندا بەدی دەهێنن کە گەورەترە لەو ئاستەی دەبێ بۆ سەرکەوتن بەدەستی بهێنێت. دیسانیش هانیان دەدەم بۆچوونە لاوەکییەکانی وێنەکە بگۆڕن. بەڵام کارەکە کاتی دەوێت.

دەربارەی ئەو کەسانەی بە تەواوی لەم کارە دەترسن، گۆڕینی حاڵەتی جەستە کاریگەرترین ڕێگەیە. دەشزانم کە گۆڕینی بۆچوونە دەروونی و سیستەمی عەصب وا لە مرۆڤ دەکات کە پەیامەکە خۆی بە جەستە بدات تا خۆسازدانەوەی مرۆڤ، باری هەناسە هەڵکێشان، ماسولکەکان و نموونەی وەك ئەو بگۆڕێت. بۆیە دەکرێت لەم هەموو قۆناغانە چاوپۆشی و ڕاستەوخۆ بچییە سەر گۆڕینی باری خراپی جەستە، بۆ باری باش و بەهێز. بۆیە بە کەسێکی بەم چەشنە دەڵێم تەماشای سەرەوە بکەو سەرنجەکانی لە هەستەکانی بەریەك کەوتن بۆ هەستی دیتن وەردەسوڕێت و هاوار و قیژە ڕادەوەستێت.

ئەم بابەتە بەسەر خۆتاندا تاقی بکەنەوە، لە کاتی گریان و نارەحتیتاندا شانەکانتان بەرنە دواوەو سەرتان بەرز ڕابگرن لە حاڵەتی دیتندا بن، خۆ بەخۆ هەستەکانتان دەگۆڕدرێت. لەهەمبەر بە منداڵانیش ئەگەر شتێکیان لێ بەسەر هاتووە هانیان بدەن تەماشای سەرەوە بکەن، ژان و گریانیان ڕادەوەستێ. یان لانی کەم بە

زوویی کەم دەبێتەوە. بەو کەسە دەڵێم کە لە دۆخی باوەڕ بەخۆبووندا ڕادەوەستێ شێوەی هەناسە هەڵکێشان و ئاوازی قسەکردنی وەك کەسێك بێ کە ناترسێت، دڵنیایە کە دەتوانێ بەسەر ئاگردا تێپەڕێت. ئەم تەرتیباتە پەیامی نوێ دەداتە مێشك و شێوەی هەست و ڕۆحیەتی دەخاتە ژێر کاریگەری و سەرەنجام کەسێك کە چەند چرکەیەك پێش ئێستە لە ژێر تەوژمی ترس و لاوازیدا توانای جووڵانەوەی نەمابوو، لە ڕێگەی گەیشتن بە ئامانجەکانی هەنگاو دەهاوێژێ.

لە هەر بارەیەکەوە کە لە ئەنجامی کارێکدا هەست بە بێ توانایی بکەین، دەتوانین لەم ڕێو شوێنە قازانج بکەین بۆ نموونە، لە کاتێکدا کە ناتوانین خۆمان لە ژن یان پیاوێکی دیاری کراو نزیك بکەینەوە، یان ناتوانین لەگەڵ بەرێوەبەری خۆمان بدوێین و نموونەی تری لەم شێوەیە بۆ ئەم مەبەستە، دەتوانین بە گۆڕینی ڕۆحیەت هێز بدەینە خۆمان یان شێوەی وەستان و هەناسە هەڵکێشان یان ئاوازی قسەکردنی خۆمان بگۆڕین.

باشترین کار گۆڕینی هەردووك باری جەستەیی و ڕۆحییە، بە ئەنجامی ئەم کارە دەست بەجێ هەست بە هێزو توانا دەکەین بۆ تین و تاوی گەیشتن بە ئەنجامی پێویست. ئەم بابەتە لە بواری وەرزشیشدا دروستە، کاتێك ڕاهێنانی گران ئەنجام دەدەین و هەناسەمان لەبەر دەبڕێت. ئەگەر بە خۆتان بڵێنەوە چەندە ماندووین یان چەندە زۆرم ڕاکردووە، حاڵەتی جەستەیی خۆتان وەکو دانیشتووێك یان دڵە کوتکێ و هەناسەی خێرا، کە ئەم جۆرە بەخۆگوتنەوانە بەهێز دەکات. بەڵام ئەگەر ماندوو هەناسە بڕاویش بن وای دابنێن کە ئاساین، وره بدەنە خۆتان و لەسەر پێیەکان بووەستن دەگەڕێنەوە باری ئاسایی خۆتان. گۆڕینی گریمانە دەروونییەکان و باری جەستەیی، کار لەسەر گۆڕینی هەست و ڕەفتارو، هەروەها حاڵەتی کیمیایی و ئەلەکتریکییەکانی جەستە دەکات، لێکۆڵینەوەکان ئەوەیان دەرخستووە کە لە حاڵەتی بێ چارەیی و داماویدا، سیستەمی بەرگری جەستە کارا نامێنێ و تواناکانی کەم

دەبێتەوە. ژمارەی خرۆکە سپییەکانی لەشیش کەمتر دەبنەوە، لەم ڕۆژانە وێنەی جەستەی مرۆڤ دەگیرێت کە پیشاندەری وزەی بیۆئەلەکتریکی جەستەیە، لە کاتی پەیدا کردنی حاڵەتی ڕۆحی دیاری کراودا، وێنەکانیش لە حاڵەتی جیاوازدان. چونکە لە نێوان زەین و جەستەدا پەیوەندی بەهێز هەیە، بۆیە کاتێك هەست بە بەهێزی ڕۆحی دەکەین، مەیدانی ئەلەکتریکی جەستە دەگۆڕێت و ئێمەش هەست بە تواناکانی کارکردنمان دەکەین کە جاران نەمان بوو و هەستمان پێنەدەکرد. ئەزموون و لێکۆڵینەوەکانم هەموویان ئەوە دەردەخەن کە سنووربەندییەکانی بوون و دەروونیمان (بەباشی یان بە خراپی) زۆر کەمترە لەوەی کە بە ئێمەیان ڕاگەیاندووە (نۆرمان کازینز—Norman Causins) لە کتێبی (تۆژینی نەخۆشێك)دا باسێك دەگێڕێتەوە، کە چۆن بە یارمەتی پێکەنین، بە شێوەیەکی سەرسوڕهێنەر لەدەست نەخۆشییەکی درێژخایەنی مەترسیدار ڕزگاری بووە.

ئەو بە تێکۆشانێکی زیرەکانە پێکەنینی وەك ئامرازێك بۆ کۆکردنەوەی ئیرادە بە ژیان و حەزو ئومێدەکانی بەکارهێنا. ئەو بەشێوەیەك بەرنامە ڕۆژانەییەکانی خۆی ڕێك خستبوو، کە کاتێکی زۆری بۆ تەماشاکردنی پرۆگرام و فیلمە کۆمیدییەکان تەرخان کردبوو، ئەم کارەش بۆچوونە دەروونییەکانی دەگۆڕێ و گۆڕانیشی لە باری جەستەیی ئەودا پەیدا دەکرد، سەرەنجام پەیامی تازە بە سیستەمی عەسەبی ئەو دەگەیشت ئەوەش بەرهەم و دەسکەوتی جەستەیی باشی بەدواوە بوو، واتا ئازاری کەمتر بوو بوو، خەوی زیاتر بوو بوو، دۆخی گشتی ئەو ڕووەو باشتر دەچوو. هەرچەندە پزیشکێك گوتبووی شانسی چاك بوونەوەی لە پێنج لە سەدایە، بەڵام ئەو بەتەواوی چاك بۆوە، کازێنز ئەنجام بەدەست دێنێ کە "هەرگیزو لە خراپترین و ناخۆشترین هەلومەرجەکاندا، نابێ تواناکانی چاك بوونەوەی جەستەو زەین بە کەم تەماشا بکەین، هێزی ژیان نەناسراوترین هێزی جیهانە". بەم نزیکانە لێکۆڵینەوەی سەیر بڵاو بۆتەوە کە زەلاڵکەری ئەزموونی (کازێنز)و هاوشێوەکانییەتی، ئەم لێکۆڵینەوانە،

بینەرو ئاگادارکەرەوەیە لەسەر شێوەی کاریگەری باری ڕووخسارو سیماو کارتێکردنی لەسەر هەستەکانی مرۆڤ و ئەنجام وەرگرتن تیایاندا، کە لەوانەیە لە کاتی شادبوونمان یان بوونی ڕۆحیەتی شادمانیمان پێبکەنین، بە پێچەوانەوە پێکەنین دەبێتە هۆی کۆمەڵە کردەوەیەك بۆ مێشك باشتر دەبێت و ئۆکسجینی زیاتری پێ دەگات و دەزوولە دەمارییەکانی مێشك و عصب باشتر دەبزوونەوە. دۆخەکانی دیکەی سیماش کاریگەری هاوشێوەیان هەیە. ئەگەر حاڵەتی ترس و نیگەرانی و دڵەڕاوکێ بدەنە ڕووخسارتان دەبێت هەمان حاڵەتتان تێدا دروست بێت.

شکسپیر دەڵێت: "بوونی ئێمە وەك باغێك وایە کە ئیرادەمان باغەوانییەتی". لە ڕووخساری مرۆڤدا نزیکەی هەشتا ماسولکە هەیە کە کردارەکانی خوێن بردن بۆ مێشك ڕێك دەخەن. واتا کاتی چالاکییە توندە ماسولکەییەکان ڕادەی ئەو خوێنەی بۆ مێشك دەچێت بەنەگۆڕی ڕادەگرن، لە کاتی پێویستدا کۆکراوەی خوێنی مێشك دەگۆڕن بە شێوەی ناڕاستەوخۆ چالاکییەکانی مێشك تاڕادەیەك کۆنترۆڵ دەکەن. پزیشکێکی فەرەنسەوی بەناوی (ئیسرایل واینبام-Israel waynbaum) لە ساڵی ۱۹۰۷ لە وتارێکی گرنگدا ڕایگەیاند کە گۆڕانکاری لە ڕووخساردا بەکردەوە هەستەکانی مرۆڤ دەگۆڕێت، لەم ڕۆژانەدا زانایانی دیکەش بە هەمان ئەنجام گەیشتوون.

دوکتۆر (پۆڵ ئێکمان-Dr. paul Ekman) پرۆفیسۆری دەروونناسی زانکۆی کالیفۆرنیایە، لە چاوپێکەوتنێکی ڕۆژنامەی (لۆس ئەنجلۆس تایمز- Los Angeles Times) لە (٥ی حوزەیرانی ۱۹۸٥) گوتی: "ئێمە دەزانین کە هەستە جۆر بەجۆرەکان لە ڕووخساری مرۆڤدا ڕەنگ دەدەنەوە، لێ ئێستە دەزانین کە پێچەوانەی ئەم بابەتەش ڕاستە، ئێوە هەر حاڵەتێك بەڕووخسارتان بدەن کەم و زۆر دووچاری هەمان حاڵەت دەبن، ئەگەر لە کاتی دەردو ژان و ناڕەحەتیدا پێ بکەنن، ناڕەحتیتان نامێنێ و ئەگەر لە ڕووخسارتاندا خەمگینی دروست بکەن لە وجودتاندا هەست بە خەم و ناخۆشی دەکەن".

ئەوانە ئەم خاڵانەن کە من و مامۆستایانی دیکە (ئێن ـ ئێل ـ پـی) سـاڵانێکە وەك وانە دەیلێینەوە، کۆمەڵگەی زانستی تازە وەرسوڕاوەتە سەر ئەم خاڵانەو ئەمەی ئێمـە دەمانگوت دووپاتی دەکەنەوە، زۆر خاڵی گرنگ لەم پەرتوکـەدا هەیـە، کـە ـە سـاڵانی داهاتوودا لەلایەن زانایانەوە پشت ڕاست دەکرێنەوە، بۆیە پێویـست ناکـات چـاوەڕوان بین تاکو بابەتـەکانی ناوئـاخنی ئـەم پەرتوکـە لەلایـەن فـلان و فیـسار زانـاوە دووپـات دەکرێتەوە یـان نـا. بـەڵکو لـە ئێـستەوە ئەوانـە بکەینـە ڕێـڕەوی ژیـان و دەسـت یـان پێوەبگرین.

زانیارییەکانی مرۆڤ دەربارەی پەیوەندی نێوان جەسـتە و دەروون هێندە زیـادی کردووە کـە هەنـدێك لـە مامۆسـتایانی هونـەر پێیـان وایـە کـە بەتـەنها ئاگـاداری بـاری جەستە تەواوە، ئەگەر جەستەی مرۆڤ بە باشـی کـار بکـات، شـێوەی کـاری مێـشکیش باشتر دەبێـت، ئەگـەر چـالاکییەکانی جەسـتە و شـیانی لـەش زیـاتر بکـەین مێـشکیش باشتر چالاکییەکانی ئەنجام دەدات. ئەوە چەمك و نـاوەڕۆکی لێکۆڵینـەوەکانی (موشـە فیلدنکرایس—Moshe Feldenkrais)ـە ئەو کەسە بۆ فێرکردنـی شـێوەی بیرکردنـەوەو ژیان لە جووڵانەوە سود وەردەگرێت، فیلـدن کـریس زانـی کـە بـۆ سـوود وەرگـرتن لـە هەستی بەریەك کەوتنی کـەس، ئـەو بۆچـوونانەی مـرۆڤ دەرحـەق بـە خـۆی و حاڵـەتی ڕۆحیەت و شێوەی کاری گشتی مێشك بگۆڕێت، ئەو لەو باوەڕەدایە کە چۆنیەتی ژیـان پەیوەنـدی بـە چـۆنیەتی جووڵانـەوەکان و چـالاکییەکانی جەسـتەی مرۆڤـەوە هەیـە، کارەکانی ناوبراو سەرچاوەی بـە نرخـی لـە بـواری بـەدی هێنـانی گۆڕانکـاری مـرۆڤ بـە ڕێگەی تایبەتی فیسیۆلۆژی بەدیهێنا. یەك لە لایەنە گرنگەکانی پەیوەندی فیـسیۆلۆژی هاوئاهەنگی ڕەفتارە، ئەگەر بخـوازم بـیرو بڕواکـانی خـۆم بـە شـێوەی پەیامـە چـاك و چاکسازی بە ئێـوە ڕابگەیـەنم. بـەڵام لـە هـەمان خاڵـدا دەنگـم لاوازو ئـاوازم کـەوتووە جووڵانـەوەکانم نارێـك و نادیـار بێـت ئـەوە ڕەفتارەکـەی مـن ناهاوئاهەنگـە. ئـەم ناهاوئاهەنگییە وا دەکات کە نەتوانم دەرخەری جەوهەری دەروونی خۆم بم و بەرزترین

ڕادەی توانای خۆم بەکاربهێنم یان ڕۆحیەتی خۆم بە ڕادەی پێویست بەهێز بکەم، پەیامی کەم و کورت و دژ بە یەك بەخۆمان دەدەین ئەوە لەهەر شتێ زیاتر هەنگاوەکانمان شەپرێو و سست دەکات، لەوانەیە زۆر جار ڕووی دابێ باوەڕ بە قسەکانی کەسی تر نەکەن، بێ ئەوەی هۆیەکەی بزانن. قسەکانی ئەو (بەرامبەر) ڕاست و دروست دێنە بەر گوێ لێ هۆکارێك هەیە وا دەکات کە لە دروستی قسەکان بە گومان بکەوین. هەستی نائاگاییتان هەندێك بابەت وەردەگرێت کە هەستی ئێوەی ئاگاداریان نابێت.

لەوانەیە پرسیارێك لە کەسێك بکەن و بڵێت بەڵێ، بەڵام هاوزەمان بە نیشانەی نا سەری بجولێنێتەوە، یان لەوانەیە بڵێت (توانای ئەم کارەم نییە)، بەڵام لە هەمان کاتدا شانەکانی شۆڕو سەری بۆ زەوی بەرداوەتەوە هەناسەیەکی سەرچیغی هەڵدەکێشێ، ئەم حاڵەتانە بە شێوەی نائاگای ئێمە دەگەن، نەستمان وەکو ئەوەی گوتبێتی "توانای ئەم کارەم نییە" واتا بەشێك لە دەروونی حەز بە ئەنجامی کارەکە دەکات و بەشێکی دژیەتی. بە وشەکان شتێك دەڵێت و بە جووڵانەکان شتێکی تر دەردەبرێت، هەر دەڵێی لە یەك کاتدا لە دو لاوە دژ بە یەك دەجووڵێتەوە هەموومان زیانی ئەم ناهەماهەنگییەمان دیوەو بەرگەمان گرتووە، هەبوو بەشێك لە دەروونمان لە کاتێکا حەزی لە کارێك و بەشێکی ترمان دژی بووە، یان کۆسپ بووە، هاوئاهەنگی ڕەفتار جۆرێك لە توانایە. کەسانێك هەموو کات لە کارەکاندا سەرکەوتوو دەبن ئەوان دەتوانن توانای جەستەیی و زەینی خۆیان بۆ ئەنجامی کارەکە کۆ بکەنەوە.

دەبێ بەخۆگووتنەوە بە شێوەی دووپات کردنەوە بێت، ئەم دووپاتکردنەوەیەش پەرێزی وشەکان، دەنگ، هەناسەو هەموو حاڵەتەکانی جەستە، ئەگەر یەکتر تەواوکردن لە مابەینی بوارەکانی دیکەو جەستەدا هەبێ، ئەوە پەیامی ڕوون بە مێشك دەسێت کە "ئەوەشە ئەنجامی پەسندو لایەنی ویستە"، دواجار لەسەر هەمان کار زەین کاردانەوەی خۆی پیشان دەدات، ئەگەر بەخۆتان بڵێن "باشە، بەڵێ، بەرای من

دەبێ هەر ئەم کارە بکەم"و باری جەستەیی ئێوە لاوازو لەدوو دڵیدا بێ، مێشکی ئێوە، چۆن پەیامێك وەردەگرێت؟ وەك شاشەی تەلەفزیۆنەکەتان وایە کە وێنەکەی بەردەوام بۆ سەرو خوار هەڵدەپەڕێ و دێت و دەچێت، بێ گومان وێنە زۆر بە زەحمەت دێتە دیتن.

ئەم بابەتانە دەربارەی مێشك ڕاستن ئەگەر پەیامەکە و ڕەمزەکان کە مێشك بۆ جەستەیان دەنێرێت، لاواز یان دژ بە یەك بن بۆ مێشك ڕوون نابێ چی بکات، وەکو ئەمە وایە کە سەربازێك ڕەوانەی بەرەی شەڕ بکرێت و فەرماندەکەی پێی بڵێ: "باشە، لەوانەیە باشتر بیت هەوڵ بدەین فلانە کار بە ئەنجام بگەیەنین" هەڵبەتە دیار نییە ئەوە ئەنجامدار دەبێت یان نا، بەلام تاقی دەکەینەوە بزانین چی دێتە پێشەوە"، لەم کاتەدا سەرباز خاوەنی چ جۆرە ڕۆحیەتێك دەبێت؟ ئەگەر بڵێیت" بێگومان، ئەم کارە دەکەم" ئەوە حاڵەتە جەستەیی و ڕووخسارو شێوەی هەناسەو چۆنیەتی ڕێکخستنەکان و جووڵانەوەکانتان بە وشەو ئاوازەکانیان هاوئاهەنگ دەبێت و، بێگومان کارەکەش دەکەن.

هەمووман دەمانەوێت ڕۆحیەتی هاوئاهەنگیمان هەبێت، گەورەترین هەنگاو لەو ڕێگەیەدا پتەو کردنی بواری جەستەییە. بە ئیرادەو هاوئاهەنگ بن، ئەگەر ئەم وشانەی دەیلێنەوە لەگەڵ حاڵەتی جەستەتان هاودژ بن ناتوانن هەنگاوی کاریگەر بهاوێژن.

ڕێگایەکی ڕاستی بەدی هێنانی ئەو هاوئاهەنگییە ئەوەیە کە حاڵەتەکانی کەسانی دیکە نموونەگەری بکەین، ناوەرۆکی نموونە چیەتی ئەوەیە، کە بزانن کەسە کارسازو کارامەو سەرکەوتووەکان لە کام بەشێ لە بەشەکانی مێشکیان سوود وەردەگرن، ئەگەر بخوازن سەرکەفتی بن پێتڤییە لە هەمان پشك سوود وەربگرن ئەگەر جووڵانەوەکانی کەسێك بە وردی و وەکو ئاوێنە ڕەنگ بدەنەوەو دووبارە بکەنەوە، هەمان بەشەکانی مێشکی خۆتان بە جووڵە دەخەنەوە، ئایا ڕۆحیەتی ئێوە هاوسازو هاوئاهەنگە، چەند لە سەدی کاتەکانی ڕۆحیەتان بەهاوئاهەنگی هەیە؟ ئایا دەتوانن

کەرەتەکانی بەرز بکەنەوە؟ ئەم کارە هەر لە ئەمڕۆوە دەست پێ بکەن، پێنج کەس لەوانەی دەربارەی حاڵەتی جەستەیی تەواون هەڵبژێرە و لە ئەمڕۆوە بیانکە سەرمەشقی دووبارەکردنەوەی جووڵانەوەکان، باری جەستەی ئەوان چ جیاوازییەکی لەگەڵ ئەوەی ئێوە هەیە؟ ئەوان چۆن دادەنیشن، ڕادەوەستن، یان دەجووڵێنەوە؟ سیماو ڕووخسارو چۆنیەتی خۆ ڕێکخستنیان چۆنە؟ هەوڵ بدە وەك یەکێك لەم کەسانە دابنیشی وەك ئەو قیافە بگرن و خۆتان ڕێك بخەن، چ هەستێکتان هەیە؟

ئێستە داواتان لێ دەکەم پرۆڤەیەك ئەنجام بدەن، بۆ ئەمەش پێویستان بە بوونی کەسێکی دیکە هەیە، داوای لێ بکەن بیرەوەرییەکی ڕوون و ئاشکرا بە بیر خۆی بهێنێتەوە بێ ئەوەی دەربارەی بیرەوەرییەکەی شتێکتان پێ بڵێت، ئێستە بە وردی حاڵەت و جووڵانەوەکانی ئەو هەروەك ئاوێنەیەك دووبارە بکەنەوە، بە تەواوی وەك ئەو دابنیشن، بەشێوەیەك لاقەکانتان وەك لاقەکانی ئەو دابنێن هەروەها لاسایی دەست و باسکەکانیشی بکەنەوە، ئەوەی لە ڕووخسارو ماسولکەکانیدا دەیبینن لاسایی بکەنەوە، حاڵەتی دەم، ڕاکێشانی پێست خێرایی هەناسە هەڵکێشانی ئێوەش هاوشێوەی ئەو لێ بکەن، هەوڵ بدەن خۆتان کت و مت لەباری جەستەیی ئەودا دابنێن، ئەگەر هەموو کارەکان بکەن و وەك ئەو بەس هەمان پەیامی هاوشێوەی ئەوتان بە مێشکدا دێت، لە ئەنجامدا هەمان شت یان هەستێکی وەك ئەوتان لا دروست دەبێت، زۆر جار هەمان وێنەتان بە مێشکدا تێپەڕ دەبێت و دەبینن وەکو ئەو بیر دەکەنەوە.

دوای ئەنجامی ئەم کارانە ئەو شتانە بنووسنەوە کە بە زەینی ئێوەدا تێپەڕیوە، پاشان لەگەڵ بۆچوونەکانی ئەو کەسەی بەراورد بکەن، هەشتا تا نەوەد لە سەدی جارەکان وشەکان کە بۆ باسکردنەوەی ئەم حاڵەتانە بە کاردەهێنرێن وەکو یەك وایە. لە سیمینارەکانمدا هەندێك کەس جووڵانەوەکانمان و حاڵەتەکانی یەکتر دووبارە دەکەنەوە، زۆر جار بە تەواوی ئەو شتە دەبینن کە ئەو دەیبینێ، واتا شوێنێ کە ئەو

کەسە بە بیر خۆی هێناوەتەوەو ئەو کەسانەی ئەو بەخەیاڵی خۆی دیوونی بە وردی باس دەکەن، هێندێك لەم حاڵەتانە شیکردنەوەی لۆژیکانەی نییە، لەم هاوشێوە دروستکردنەدا ئەو پەیامانە بە مێشکی خۆمانی دەدەین لەگەڵ پەیامەکانی کەسی بەرامبەر هاوشێوەیە.

ئەوانەی لە سیمینارەکانمدا بەشدارن، ئاسایی لە ماوەی پێنج خولەکدا ئەم شتە فێر دەبن، من ناڵێم بێگومانم جاری یەکەم ئەم شتە فێر دەبن، بەلاَم ئەو هاوشێوە بوونە وا دەکات بە تورەیی، ژان، خەم، خۆشی و هاوجۆری ئەوانە هەست پێ بکەیت. بێ ئەوەی پێشتر دەربارەی ئەم شتانە شتێك لەلایەن کەسەکەوە گوترابێ، لەم دواییەدا هەندێك لە لێکۆڵینەوەکان، پشتیوانییەکی زانستی بۆ ئەو بابەتەی سەرەوە دەستەبەر کردووە. لە گۆڤاری (ئۆمنی—Omni) دەربارەی دوو زانا لێکۆڵینەوە چاپ بووە، ئەو دوو کەسە زانیویانە کە وشەکان وەك بەرنامەی ئەلەکتریکی لە مێشکدا هەڵدەگیرێن، (دۆناڵد یۆرك—Donald York) ی عەصب ناس لە ناوەندی پزیشکی زانکۆی میسوری و (تۆم جێنسۆن—Tom Jenson) ژیانناس لە زانکۆی شیکاگۆ دۆزیویانەوەتەوە ئەو بەرنامانە لەسەرجەم مرۆڤەکاندا وەك یەکن. لە ئەزموونێکیاندا هەتا توانیان شەپۆلەکانی مێشکی هاوشێوە لە دوو کەس کە بە دوو زمانی جیاواز قسەیان دەکرد بدۆزنەوە، شەپۆلەکانی مێشك پێشتر بە دەزگای کۆمپیوتەری درابوون، ئەم دەزگایانە دەیانتوانی وشەکان بەرلەوەی بە زمان بگوترێنەوە، بیانلێنەوە، ئەم کۆمپیوتەرانە دەیانتوانی بیری مرۆڤ بخوێننەوە، ئەم کارە وەك لاسایی کردنەوەی بەر ئاوێنە و حاڵەتی لایەنی بەرامبەر هەندێك لە حاڵەتە .جەستەییە تایبەتییەکان (وەکو تەماشاکردنە تایبەتیەکان یان ئاوازی دەنگ و خۆڕێك خستن، دەگونجێت لە زۆربەی پیاوانی بەهێزی وەك (کەنەدی، رۆزفێلت، مارتینلۆسار کینگ)دا ببینی. ئەگەر ئەم حاڵەتە هەڵبەتە لەبەرئەوەی شێوەی هەناسەدان و جووڵانەوەو ئاوازەکانی دەنگ خاوەنی گرنگی خۆیانن. ئەوانە بە تەنها بۆ دیتنی وێنەی کەسەکان

بەس نین، تەماشاکردنی فیلمی کەسەکان زۆر کاریگەر ترە، هەروەها لە هاوئاهەنگی ڕەفتارەکانیان ورد ببنەوە. جوولانەوەو بارودۆخیان پیشاندەری یەك پەیامی هاوشێوەیە. ئەگەر لە کاتی نموونەگەری ئەواندا هاوئاهەنگ نەبن، لە هەستی ئەوان تێناگەن، چونکە پەیامێکی یەك شێوە بە مێشکی خۆتان نادەن، هێز لە پێدانی پەیامێکی وەك یەك و یەك شێوەدا بەدی دێت. ئەگەر دەخوازن کانگای تواناکانتان بەشێوەیەکی موعجیزە ئاسا بێداربکەنەوە نموونەگەری کەسێك بکەن کە لە ڕووی ڕەفتاری جەستەییەوە بۆ ئێوە جێگەی ڕێزو ستایشە، بێ شك دڵتان ناخوازێت دۆخی کەسێکی بێ چارەو پەرێشان بە نموونە وەربگرن، بەڵکو حەزتان لێیە کە ڕەفتاری کەسە بەهێزو خاوەن ڕۆحیەتە کاریگەرەکان بکەنەسەرمەشقی ڕەفتارەکانتان لەبەرئەوەی وەك ئەوان کردن توانای نوێتان بۆ بەدی دەهێنێ توانایەك کە دەستی بگاتە ئەو شوێنە گرنگانەی مێشك کە پێشتر سوودتان لێ وەرنەدەگرت.

لە یەك لە سیمنارەکاندا لاوێکم بینی کە ناویم لە بیر کردەوە. خاوەنی لاوازترین ڕۆحیەت بوو، کە تا ئەو کاتە کەسێکی ئاوا ڕووخاوم نەبینی بوو، بە شێوەیەك سەرەتا نەمتوانی هێز بە ڕۆحیەتی ببەخشم. دوای لێکۆڵینەوە دەرکەوت لە ئەنجامی ڕووداوێك، زیان بە بەشێك لە مێشکی کەوتووە.

داوام لێکرد جوولانەوەو حاڵەتە دەرەکییەکانم دووبارە بکاتەوە، بەم نموونەگەریە مێشکی بە کارکەوت، بە ڕێگەیەکی تازە دەستی بە چالاکی کرد، لە کۆتایی سیمنارەکە بەجۆرێك گۆڕا بوو کە کەسانی دیکە نەیاندەناسیەوە بە لاسایی کردنەوە تێگەیشتبوو کە دەکرێت بە جۆرێکی دیکە بیر بکەنەوە و هەست بکەن و ڕەفتاریش بنوێنێ.

ئەگەر سیستەمی بڕوای وەرزشکارێکی جیهانی بواری ڕاکردن بکەیتە نموونەو تەرتیباتی زەینی حاڵەتی جەستەیی کەسەکە لاسایی بکەینەوە. ئایا بەو مانایەیە کە ئێوەش لە ماوەی دوو خولەك کیلۆمەترێك ڕابکەن؟ هەڵبەتە ئەوە وانییە، ئێوە بە

وردی نموونەگەری مرۆڤەکان ناکەن. لەبەرئەوەی ئەو پەیامانە بەردەوام و لەگەڵ پرۆڤەدا ئەوان داویانەتە مێشکی خۆیان ئێوە ئەوەتان نەکردووە.

لەوەش ئاگادار بن کە هەندێك لە ستراتیژییەکان، پێویستی بە دروست کردنی تواناکانی جەستە و بەرنامەڕێژی زەینیە کە ئێوە خاوەنی ئەوانە نین. ئێوە لەوانەیە گەورەترین چێشت لێنەری دنیا بکەنە پێشڕەو و لە دەستووری کارەکانی بۆ دروست کردنی کێك سوود وەربگرن. بەڵام ئەگەر بەرزترین پلەی گەرمی فڕنی ئێوە ۲۲۵ پلەیەو فڕنییەکەی ئەویش ٦٢٥ پلەی گەرمی، بێ گومان بەهەمان ئەنجامی هاوشێوەی ئەو ناگەن، بەڵام بەهەرحاڵ بەم فڕنییەی هەتانە بەسوود وەرگرتن لە تەرزی کاروباری ئەو دەتوانن ئەنجامێکی باش بەدەست بهێنن.

ئەگەر ئەو ڕێگەیەی ئەوی پیادا چووەو بە ساڵان توانیویەتی هێزی فڕنییەکەی خۆی پێ بەرز بکاتەوە، هەمان شت دووبارە نموونەگەری بکەنەوە، ئەو کاتە ئێوەش دەتوانن ئەنجامی هاوشێوەی ئەو بگەن.

بە مەرجێك خاوەنی بڕیار بن و بەڵێنەکانتان بگەیەننە جێ. بۆ ئەوەی توانای خۆتان زیاد بکەن و بەرز بکەنەوە، بە ڕێگەی نموونەگەری ستراتیژییەکان بە ئەنجام بگەن، لەوانەیە وا پێویست بێ ماوەیەك لە کاتی خۆتان بۆ بەرزکردنەوەی هێزی فڕنی خۆتان دابنێن. ئەوەش بابەتێکە تا ڕادەیەك لە بەشی داهاتوودا دەربارەی باس و گفتوگۆو هەڵوەستە دەکەین.

ئاگادار بوون لە جەستەو بواری لەش، کۆمەڵە تواناکان لە ژێر دەستمان دادەنێن، بۆچی هەندێك کەس ماددە بێهۆشکەرەکان،ئیسپرتۆ، جگەرەو یان زۆر خواردن دەکەنە پیشە؟ ئایا هەموو ئەم شتانە ناڕاستەوخۆ، بە ڕێگەی جەستە، گۆڕانکاری لە ڕۆحیەتدا دروست ناکەن؟ لەم بەشەدا فێربووین بەخێرایی و بەشێوەی ڕاستەوخۆ ڕۆحیەتی خۆمان بگۆڕین. بە گۆڕینی شێوەی هەناسە هەڵکێشان و حاڵەتی جەستەو ماسولکەکان و ڕووخسار دەست بەجێ بارودۆخی ڕۆحیەتمان دەگۆڕێت، کاریگەری ئەو

وەك ئیسپرتۆ، مـاددە بێهۆشـکەرەکان و خواردنـەوەی زیانبـەخش، جەسـتەو ڕووح خراپ ناکات ئێستە تەماشای لایەنێکی تری جەستەیی و فیسیۆلۆژی لەشی مرۆڤ دەکەین. واتا خواردەمەنی کە دەیخۆین و ماددەکانی ناوی و بەهێزو شێوەی هەناسە ئەم بابەتە لە بەشی دواتردا دەخوێننەوە.

بەشی ١٠

وزە: سووتەمەنی داینەمۆی خۆشبەختی

"تەندروستی، بنچینەی خۆشبەختی، هێز و ڕۆحیەتە"

بنیامین دیزرائیل

باسی ئەوەمان کرد، فیسیۆلۆژی ڕێگەیەکە بەرەو خۆشبەختی، یەك لە هۆکارە هەرە کاریگەرەکانی سەر فیسیۆلۆژی جەستە ماسولکەکانن، واتا بەژن گرتن و خۆڕێکخستن و بارەکانی دیکەی پەیوەست بە جەستەن، ڕووخسارو شێوەی هەناسەیە، گرنگییەکی دیکە کارکردنی دروستی بەشە کیمیاییەکانی جەستەیە، گریمان ئێوە گرنگی بەخواردن دەدەن بە خەمی تەندروستی خۆتانەوەن و خۆتان ژەهراوی ناکەن، لەم بەشەدا بابەتگەلێکی گرنگی فیسیۆلۆژی دەهێنینە بەر باس، واتا باسی خواردن، خواردنەوەو هەناسە دەکەین.

وزەشمان بە سووتەمەنی بزوێنەری خۆشبەختی ناو بردووە، ئەگەر هاوسەنگی بایۆ کیمیایی جەستە تێك بچێت بۆچوونە دەروونییەکانیشتان بە درێژایی ڕۆژ دەگۆڕێت، بیری مێشك لە بەر یەك دەترازێت، لەوانەیە سەرجەم سیستەمەکەی لە کار بکەوێت. لەو بارودۆخەدا زۆر بە دووره ئامۆژگارییەکی ئەم پەرتووکە بەکاربهێنن،

لەوانەیە جوانترین ئۆتۆمبیلی کۆرسی جیهانتان هەبێت، بەڵام ئەگەر لە جیاتی بەنزین ئاوی بکەنە ناو لە کار دەکەوێت، لەوانەشە ئۆتۆمبیلەکەتان باش و سووتەمەنیەکەشی خاوێن بێ، بەڵام ئەگەر یەك لە پلاکەکانی ئاگر نەبەخشێت، بزوێنەرەکەتان بە بەرزترین توانایەکەیەوە کار ناکات، لەم بەشەدا دەمەوێت لەسەر شێوازی باشترین سوودو بەرجەستەکردنی وزە بدوێم، کارایی زیاتری جەستەتان لە وزەی زیاترەوە دێت، چەندەش جەستەتان کارابێت حاڵەتی رۆحیەتان گونجاوتر دەبێت، باشتر دەتوانن تواناکانی خۆتان بۆ گەیشتن بە ئەنجامە زۆر باشەکان بەکار بخەن.

من لە گرنگی سەرەکی و بنچینەیی وزە تێدەگەم و دەشزانم کە چ کاریگەرییەکی ئەفسوناوی هەیە. لەو کاتەدا کە کێشم ١٢٠ کیلۆ بوو، ئێستەش ١٠٥ کیلۆیە. ئەو کاتە ئاگاداری هەموو ئەو رێگەیانە نەبووم کە ژیان بەسوورو جووڵە دەخەن. بۆیە حاڵەتی جەستەیم رێگەی نەدەدا بە ئاوات و ئامانجە هەرە بەرزەکانم بگەم.

بۆ ئەو شتانەی بە زۆری دەمتوانی بیانکەم و ئەنجامیان بدەم و فێریشیان بم، هێزی بەدیهێنەری من هەمووی لە باری گرنگییەوە چوو بوو بۆ پلە دووی گرنگیپێدانەکانم، تەماشاکردنی تەلەفزیۆن و خواردنی خۆراکی باش بۆمن گرنگتر بوو، رۆژێك هەستم کرد لەم شێوە ژیانە پەست و ماندووم، بۆیە دەربارەی تەندروستی جەستە دەستم دایە خوێندنەوە، پاشان ئەو کەسانەم بە نموونە گرت، کە لەلایەنی جەستەیەوە ساغ و گونجاو بوون لەخوێندنەوەم دەربارەی خۆراکەکان زانیم کە بابەتەکان کەم و کورت و دژ بە یەك بوون گێژیان کردبووم. سەرەتای کارەکەم نەمدەزانی چی بکەم. لەم بوارەدا پەرتوکێکم خوێندەوە، دەربارەی رێنمایی کارە باشەکان، نووسیبووی کە ئەگەر ئەم و ئەو کارە بکەن، ئەوەندەی نوح دەژین. دواجار خۆشحاڵ بووم، هەتا پەرتوکێکی دیکەم کەوتە بەردەست، نووسیبووی کە ئەگەر ئەم کارە یان ئەو کارە بکەن مردنتان مسۆگەرە، بۆیە دەبێ ئەم و ئەو کارە ئەنجام بدەن، بە کورتی ئەم پەرتوکەش هەندێك رێنمایی دەربارەی کاری نوێ تێدا بوو، کە پەرتوکی

سێهەمم خوێندەوە سەرجەم ڕێنماییەکانی هەردووك پەرتوکەکەی پێشووی وەلا نابوو و ڕەتی دابۆوە، نووسەرانی هەرسێك پەرتووك پلەی دکتۆرایان هەبوو، بەڵام لەسەر بابەتەکان بۆچوونەکانیان دژ بە یەك بوون. من خاوەنی کارێك نەبووم پلەی زانستیم لە ئاستی ئەواندا بێ، بەڵکو دەمەویست بە ئەنجامێك بگەم، بۆیە ویستم کەسانێك بدۆزمەوە کە بە ئەنجامی وەك ئەوەی دەمەوێت گەیشتوون، کەسانێك سەر زیندو تەندروست بن، هەوڵم دا لە شێوازی کارکردنیان تێ بگەم و ئەوان بکەمە نموونەی خۆم، دەرحەقی ڕەفتارەکانیان بابەتەکان فێر بووم، بۆ خۆم بە بنەمای کارو ڕەفتارەکانم گرت، بەرنامەیەکی دوو مانگیم بۆ ژیان و تەندروستی خۆم داڕشت. ڕۆژانە پەیڕەویم لە بنەمایەکان دەکرد کەوا بە گرنگم گرتبوون، بە ماوەی زیاد لە مانگێك پانزە کیلۆ کێشی خۆم کەمتر کرد، لەوانەش گرنگتر، ڕێگەیەکم دۆزیەوە لە هەڵبژاردنی خۆراك ئازاد بم و بەبێ ڕجێمی خواردن بژیم، ڕێگەیەك کە لەگەڵ شێوەی کاری جەستەدا ناهەماهەنگ نەبێت.

لێرەدا ئەم دەستوورانە باس دەکەم کە لە ماوەی پێنج ساڵی ڕابردوودا پەیڕەوم کردوون، با سەرەتاش لەوە دەست پێ بکەم کە ئاخۆ چ گۆڕانکارییەکی جەستەیی لە مندا بەدی هاتووە، شەو ڕۆژ هەشت دەمژمێر دەنووستم، تاکو لەخەویش هەڵبستم پێویستم بە سێ جۆر دەمژمێر بوو، دەمژمێری یەکەم زەنگ لێ بدات، هی دووەم ڕادیۆ پێ بکات هی سێهەم گڵۆپی ژوورەکە دابگیرسێنێ. لێ ئێستە دەتوانم هەموو شەوێ سیمنارێك بەڕێوەبەرم و قسە بکەم پاشان دوای دەمژێر ١ هەتا ٢ی نیوەی شەو بخەوم و پاش پێنج شەش دەمژمێر بە خۆشی و پڕ لە وزەو توانا بە خەبەر بێم و خۆم بەهێزو شادمان هەست پێ بکەم، ئەگەر ئەو کاتەی گرفتی ئاڵوودەو پیس بوونی سووڕی خوێنی جەستەم هەبوو و لە تەندروستیشمدا گرفت هەبوو، ناچار بووم بەم لاشە گران و زەحمەتەوە ڕووبەڕووی کار ببمەوە، ئێستە بە پێچەوانەوە دۆخی باش و ڕێك و گونجاوی جەستەم بۆتەهۆی ئەوەی بتوانم تەواوی هێزی جەستەو فکری خۆم بخەمە

ناو چالاکی ژیانەوە. لەم بەشەدا باسی شەش دەستووری گرنگ دەکەم کە جەستە بەهێزو پڕ لە جووڵە دەکەن. لەوانەشە زۆر لەو بابەتانەی باسیان دەکەم لەگەڵ بۆچوون و بیرو بڕواکانتان نەگونجێن یان جیاواز بن.

بەڵام ئەوانە ئەو بنەمایانەن کە لەسەر خوودی خۆم و ئەوانەی کارم لەگەڵدا کردوون، هەروەها هەزاران کەس لەوانەی بۆ تەندروستی جەستە، ڕێو شوێنی تەندروستی سروشتی بە بنچینە دەگرن کاریگەر بوون.

ئێوەش بیر لە هەر شەشیان بکەنەوە بزانن لەسەر خۆتان چ کارتێکردنێکتان دەبێ، ئەوانەی لە دە هەتا سی ڕۆژ بەکاربهێنن لەسەر بنەمای ئەم ئەنجامانەی لە جەستەتاندا بەدەست دێن ڕاستی دەستوورەکان هەڵبسەنگێنن، و ڕای خۆتان بڵێن. نەك لەسەر ئەو بیرو بڕواو زانیارییانەی هەتان بوو، ئاشنای شێوەی کارکردنی جەستەتان بن و گرنگی بدەنە تەندروستیتان، تاکو جەستەی ئێوەش لە پادداشتی ئەمە ئاگاداری ئێوە بکات، پێشتر ئەوە فێر بوون چۆن مێشك و زەینی خۆتان بەڕێوە ببەن، ئێستە فێری چۆنیەتی بەڕێوەبردنی لایەنی جەستەیی خۆتان بن.

یەکەمین هۆی تەندروستی باش چۆنیەتی هەڵکێشانی هەناسەیە: بناغەی تەندروستی سووڕانی خوێنە، خوێن ماددەکانی ئۆکسجین و ماددە خۆراکییەکان بە جەستە دەگەیەنێ و خانەکان تێر دەکات. ئەگەر دەزگای سووڕانی خوێن کاری خۆی بە ڕێکوپێکی ئەنجام بدات، تەمەنێکی درێژ هاوڕێ لەگەڵ سەلامەتی جەستەتان دەبێت، سووڕانەوەی خوێن دەوروبەرو ژینگەی ناوەوەی جەستە پێك دەهێنێ، جڵەوەکەش لە دەستی هەناسەداندایە هەر بە ڕێگەی هەناسەدانەوە، ئۆکسجینی پێویست بە هەموو خانەکانی جەستە دەگات کە هەبوونی ئەلەکتریکی هەر خانەیەك دەبزوێنێت.

ئێستە وردتر تەماشای چۆنایەتی کاری جەستە بکەن، هەناسە تەنها هۆی گەیشتنی ئۆکسجین بە خانەکانی جەستە نییە! کاری (لیمف)* یش جڵەو دەکات، کە تیایدا خڕۆکە سپییەکان کاری بەرگری جەستە ئەنجام دەدەن، هەندێك کەس پێیان وایە کە لیمف وەکو مەزرای پاشەڕۆی جەستە وایە. بەڵام دەوران دەوری، سەرجەم خانەکانی جەستەی گرتووە، ڕادەی شلەی لیمفی لە جەستەدا چوار هێندەی خوێنە. دڵ وەکو ترومپایەك خوێن بۆ ناو خوێن بەرەکان و لەوێشەوە بۆ ناو مولولەکان بەڕێ دەکات، ئۆکسجین و ماددەی خۆراکی لە دیوارە مولولەکانەوە وەردەگرێت و بۆ ناو شلەیەك کە خانەکانی داپۆشیوەو ناوی لیمفە دەنێرێت، خانەکان کەرەستەی پێویست واتا ئۆکسجین و خۆراك لە لیمف وەردەگرن و ماددەی زیادەو ژەهراوی دەردەدەن و بەشێك لە ماددە زیادەکانیش بۆ مولولەکان دەگێڕنەوە. بەڵام دەبێ ماددە ژەهراوی و خانە مردووەکان لەلایەن دەزگای لیمفاوییەوە پاڵ دەدرێن. هەناسەی قووڵ سیستەمی لیمفی چالاکتر دەکات.

خانەکانی جەستە بەلیمفەوە بەستراونەتەوە، چونکە تاکە ڕێگەی دەرچوونی ماددە ژەهراوی و زیادەکانە کە کۆبوونەوەی ئۆکسجین کەمتر دەکەنەوە، لیمفە. سووڕی لیمف لەغودە لیمفاوییەکان تێپەڕ دەبێت و لەوێدا خانە مردووەکان، ئەوانەی ژەهراوین لێك دەبنەوەو لەبەین دەچن، گرنگی ئەم ماددەیە زۆر زۆرە، ئەگەر تەنها بۆ ماوەی ٢٤ دەمژمێر لە کار بکەوێت، ماددە زیادو ژەهراوییەکان لە دەوری خانەکان کۆ دەبنەوەو باشەکان لە ناو دەبەن و ئەو کاتە مردنی مرۆڤ مسۆگەر دەبێت.

بۆ سوڕی خوێن پەمپێك هەیە کە ناوی (دڵ)ـە، بەڵام بۆ سووڕی لیمف هیچ پەمپێك لە ئارادا نییە، ئەو هۆکارانەی لیمف بەگەڕ دەخەن، چالاکییە ماسولکەییەکان و هەناسە هەڵکێشانە، بۆ ئەوەی سیستەمی سووڕی خوێن و دەزگای لیمف و بەرگری

* لیمف، خوێنی خاوێن، هەرودك لە ناو خەڵكا وا باوە خوێنی سپی.(وەرگێڕی کوردی)

جەستە بە باشی کار بکەن چالاکی ماسوولکەیی و هەڵکێشانی هەناسە، باشترین بزوێنەرو ژێنەری ئەم سیستەمانەن و هەناسەی باش، جەستە پاك دەکاتەوە لە پیسی و گەندەبیەکان.

دوکتۆر (جاك شیڵدز–Dr. Jack Shields) کە لیمف ناسێکی گەورەیە لەم ماوەیەدا لێکۆڵینەوەیەکی سەیری دەربارەی سیستەمی بەرگری جەستە بە ئەنجام گەیاندووە، ئەو کامێرایەکی بچووکی لەناو جەستەی چەند کەسانێکدا دانا، تاکو بۆی روون بێتەوە ئەو هۆکارو رێو شوێنانەی کە سیستەمی لیمفاوی کاری پاکژ کردنەوەی پێ ئەنجام دەدات چین. ئەو لەوە تێگەیشت کە هەناسەی قووڵ و لە قووڵایی و پڕ بە سی و سنگ (دیلفراگم) باشترین هۆی پاك کردنەوەیە، هەناسە جۆرێك لە حاڵەتی بۆشایی دروست دەکات کە دەبێتە مایەی هەڵمژینی شلەی لیمفی و خێرایی لێك جیاکردنەوەی ماددە پاك و ژەهراوییەکان، ئەم خێراییە بۆ چەند بار زیاتر دەبێت. دەکرێت بە هەناسەی قووڵ و وەرزش و چالاکی جەستەیی ماسولکەیی خێراییەکە بۆ پازدە جار زیاتر بەرز بکرێتەوە.

ئەگەر لەم بەشەدا بە گرنگی هەناسەو دەرئەنجامەکانی ئاشنا بوون شایەنی ئەوەیە بە شێوەیەکی بەرچاو تەندروستی خۆمان پێش بخەین. بەم هۆیەیە کە وەرزشی یۆگا دیقەت دەکاتە سەر چۆنیەتی هەناسە چونکە باشترین پاکژکەرەوەی جەستە هەناسەی قووڵە.

لەناو ئەو هۆکارانەی کە پێویستە بناسرێن تاکو تەندروستی باش بێت، ئەم بابەتەی ئاماژەم پێ دا ئاڵۆزو زەحمەت نییە، ئۆکسجین لە هەموویان گرنگ ترە، بارتەقای ئەوەش تێ گەیشتن لەخوودی گرنگییەکەیە. دکتۆر (ئۆتۆ واربۆرگ– Dr. otto Warburg)ی بەدەست هێنەری خەلاتی نۆبڵی ئاشتی، زانای تایبەتی خانەکان و فیسیۆلۆژی و بەڕێوەبەری دامەزراوی ماکس پلانک، کاریگەری ئۆکسجینی لەسەر

خانەکان خستە بەر باس و لێکۆڵینەوەو توانی بە کەمکردنەوەی ڕادەی ئۆکسجین، خانە ئاسایی و ساغەکان بۆ خانەی نائاسایی و خراپ بگۆڕێت.

بەدوای ئەودا دکتۆر (هاری گۆڵدبلات—Dr. Harri Goldblatt) درێژەی بەم لێکۆڵینەوەیە دا. ئەو لەسەر جۆرێك لە ڕەگەزەکانی مشکی ئەنجام دا کە ئەو جۆرە لە مشك هیچ جارێك دووچاری نەخۆشی خانە خراپەکان نەبووبوون، هەندێك لە خانەکانی لە مشکێك هەڵگرتەوەو دابەشی سەر دوو بەشی کردن دەستەی یەکەمیانی بۆ ماوەی نیو دەمژمێر لە ئۆکسجین بێ بەش کرد، بەشی دووەمیانی دانایە بەر هەوای هاوشێوەی هەوای تاقیگەکە.

پاش چەند هەفتەیەك بەشێك لە خانەکانی دەستەی یەکەم مردن، جووڵانەوەی هەندێکی دیکەیان لەسەرخۆ بوو، بەشێکیشیان چوو بوونە دۆخی خانە شێرپەنجەییەکان.

لەدوای سێ ڕۆژ دکتۆر گۆڵدبلات دوو دەستە لە خانەکانی خستەوە ناو دوو دەستە مشك دوای دوو هەفتە، مشکەکانیان پشکنی، مشکەکانی دەستەی دووەم هەموویان ساغ بوون، بەڵام مشکەکانی دەستەی یەکەم ئەوانەی خانە بێ ئۆکسجینەکانیان لێ درابوو هەموویان دووچاری شێرپەنجە بووبوون. دوای ساڵێك هەمان مشك خرانەوە ژێر پشکنینەوە، ئەوانەی دەستەی دووەم باش و تەندروست بوون، بەڵام لەوانەی دەستەی یەکەمدا شێرپەنجە هەر مابوو.

لەم بەدوواداچوونە چی هەڵدێنجین؟ ئەوە دیار دەبێ، کە کەمبوونی ئۆکسجین کارێکی زۆر دەکاتە سەر تووش بوونی خانەکانی جەستە بە شێرپەنجە، یان و بێ دوو دڵی لە ژیان و مانەوەیان زۆر کارتێکەرە.

لە یادیشتان بێت کە هاوسەنگی مانەوەتان پەیوەستە بە سەلامەتی خانەکان، وا دیارە کە گەیاندنی ئۆکسجین بە دەزگاکانی جەستە کە پەیوەستی هەناسەی دروستە، بە پلەی یەکەم جێگەی گرنگی پێدانە. گرفتەکە لەوەدایە کە زۆربەی مرۆڤەکان

شـێوازی ڕاسـتی هەناسـەدان نـازانن، لـە هـەر سـێ کەسـی ئـەمریکایی یـەك، کەسـیان دووچاری شێرپەنجە دەبێت، لیّ ئەم ڕادەیە لەناو وەرزشکاراندا لەحەوت یەك دانەیە، لێکۆڵینـەوەکان ڕادەی ئۆکـسجینی وەرزشـکارەکان بـە زۆرتـر دادەنـێن. هـەروەها جووڵانـەوەی وەرزشـی سـووڕی لیمـف خێـراو سیـستەمی بـەرگری جەسـتە بـەهێزتر دەکات.

ئێستە باسی باشترین شێوەی هەناسـەدان دەکـەین کـە باشـترین ڕێگـەی خـاوێن کردنەوەی جەستەیە. ڕادەی (هەڵمژین بۆ ناوەوە) و (دەردانەوە بۆ دەرەوە)، هەڵمـژین ئەوەندەی یەك ژمارە، هێندەی ٤ ژمارە ڕاگـرتنی، دەردانـەوەی هەناسـە هێنـدەی دوو ژمارە، بۆ نموونە ئەگەر هەڵمژین چوار چرکەی پیّ بچێت، دەبیّ هەناسە بۆ مـاوەی ١٦ چرکە ڕابگرین. دوایـتر لـەماوەی هەشت چرکەدا هەناسـەکە دەربدەنـەوە ئـەم شـێوە هەناسەیە وا دەکات کە ئۆکسجین بە تەواوەتی بچێتە نـاو خـوێن و دەزگـای لیمفـاویش چالاك بێت. دەبـیّ بـشزانی کـە لـەکاتی هەناسـەداندا دەبـیّ هەناسـە لـە زگ و قـوڵایی سییەکانەوە دەست پیّ بکات، واتا پڕو قووڵ بێت، نهێنییەکەی تەندروسـتی هەناسـەیە، لە ئێستەوە دوو جار هەناسەی قـووڵ هەڵبکێـشە بـەلای کەمـەوە ڕۆژی سـێ جـار ئـەم کارە چەند بارە بکەوە، جارو ڕاددەکانی ئاماژە پێکراو بەجیّ بگەیەنە، واتا یەك ژمارە هەڵمژین چوار ژمارە ڕاگرتن دوو ژمارە دەردانەوە، بـۆ نموونـە هەناسـەیەکی قـووڵ لـە خوارەوەی زگەوە بۆ ماوەی ٣ چرکە هەڵمژین، ئەوجار بۆ ماوەی ٦ چـرکە کـەم کەمـە دەری بدەوە، ئەگەر دەتوانن ماوەکە لەوەش درێژ تر بکەن. دەبیّ هەڵمژین بە لـووت و دەردانەوەی لە ڕێگەی دەمەوە بێت، لـەم کـارە مانـدوو مـەبن. بزانـە چـەندە دەتـوانن هەناسـەی قـووڵترو درێـژ تـر هەڵمـژن و بدەنـەوە، بـۆ ئـەوەی قـەبارەی هـەڵگرتن و جێکردنەوەی سییەکان گەورەتر بێت، ڕۆژی سیّ جار، هەر جارەی دە هەناسەی قـووڵ هەڵبکێشن ئەو جار بدینن لەسەر تەندروسـتیتان کاریگـەری دادەنـێ. کاریگـەرییـەك لـە هەموو جۆرە خواردن و حەبێکی ڤیتامین زیاترە.

وەرزشی ڕۆژانەی ئازاد هاوکاری هەناسەدانی دروستە، ڕاکردن کارێکی چاکە، بەڵام کەمێك فشار بۆ لەش دەهێنن، مەلە هەر زۆر باشە، بەڵام وەرزشێك کە لە هەر تەمەن و وەرزو کاتێك ئەنجام دەدرێت ڕێ ڕۆیشتنە کە بۆ هەموو کەسێك ئەنجام دەدات بە دەستەوە، کەمترین فشاریش بە دەزگاکانی جەستە دەگەیەنێت.

دەبێ ئاگادار بێت لە وەرزش بە ڕێگەدا ڕۆیشتن گرانایی زیاتر دەخرێتە سەر جەستە، تاکو هێدی هێدی بێ ئەوەی هەست بە ژان بکەن بتوانن بۆ ماوەی نیو دەمژمێر بە ڕێگەدا بڕۆن.

بەر لەوەی دەست بە وەرزشی سەختتر لە خوارەوەو بۆ سەرەوە بکەن، دەبێ بناغەی جەستەتان قایم بێت. ئەگەر بە شێوەی دروست وەرزش بکەن هەناسەتان قوڵترو کەم کەمەش دەبنە وەرزشکار، دەربارەی سوودەکانی وەرزشی بە ڕێگەدا ڕۆیشتن و کاریگەری لەسەر بەهێزکردنی ئەندامەکانی جەستە زۆر پەرتوك ،ووسراون، ئەگەر بەشێك لە کاتی خۆتان بۆ ئەم وەرزشە ژیانبەخشە تەرخان بکەن پەشیمان نابنەوە.

دووەمین نهێنی تەندروستی، خواردنەوەی شلەکانە: ڕووی زەوی بەرێژەی حەفتا لە سەد بە ئاو داپۆشراوە، زیاتر لە هەشت لەسەدیش لە کێشی جەستە ئاوە، بەلانی کەم دەبێ شلەکان نزیکەی حەفتا لە سەدی خواردنی ڕۆژانە پێك بهێنن خواردنی میوەو سەوزە تازەکان، یان ئاوەکانیان بەسوودن.

هەندێك کەس پێشنیار دەکەن کە جەستەو ڕۆژدا لە مابەینی ٨ هەتا ١٢ پەرداخە ئاو بخۆنەوە، بۆ شوشتنەوەی دەزگاکانی جەستە، من لەگەڵ ئەم پێشنیارەدا نیم، چونکە بە زۆری چۆنییەتی پەسەندیان نییە، لایەنی بوونی کلۆر، فلوتور، مادده مەعدەنییەکان و ژەهرەکان لە ئاودا زۆرن. دەکرێت لە جێگەی خواردنەوەی ئاو، ئەو خواردنانە بخورێن کە بە شێوەی سروشتی بەشێکی زۆر ئاویان تێدایە، وەکو میوەکان، سەوزە تازە شین بووەکان.

بەم شێوەیە پێویستی جەستە بەم مادده گرنگە بەجێ دەگات. ئەگەر بەشی زۆری خواردنەکانی مرۆڤ مادده وشك و کەم ئاوەکان بن، گرفت لە چالاکی ئەندامەکانی جەستەدا دروست دەبێت. دکتۆر (ئەلێکسەندەر برایس-Alexander Bryce) لە پەرتوکی (بنچینەی ژیان و تەندروستیدا) دەنووسێ "ئەگەر بە ڕادەیەکی کەم شلەمەنییەکان بەکاربێن قەبارەی (ئەوەی لەناو خەڵکدا پێی دەڵێن خەستی" خوێن بەرز دەبێتەوەو لە ئەنجامدا مادده ژەهراوی و زیادەکان لەگەڵ پاشماوەی شانەکان و مادده فڕێدراوەکانی گۆڕانە خانەییەکان بە باشی فڕێ نادرێن لە جەستە دەرناچنە دەرەوە. لە ئەنجامدا ئەم مادده ژەهراوییانە خوێن پیس دەکەن لەبەر ئەم هۆیە سەرەکییە، کە ئاوی پێویست لە خزمەتی ئەندامەکاندا نەبووە تاکو ئەم مادده ژەهراویان لەناو بدرێت و بیان گوازێتەوە دەرەوەی خۆی".

پێویستە رجێمی خواردن یارمەتیدەر بێت بۆ خاوێن کردنەوەی ئەندامەکانی جەستە. نەك خواردنی ئەم ماددانەی کە هەرس نابن و پاشان گرانایی خۆیان بخەنە سەر دەزگاکانی جەستە. بوونی ڕادەی زۆری مادده زیادەکان گرفتی تەندروستی لە جەستەدا بەدی دەهێنێ و نەخۆشی دروست دەکات. ڕێگەیەکی هەرە دروست بۆ پاراستنی خوێن و ئەندامەکان و پیس نەبوون ئەوەیە، کە خواردنی مادده خۆراکی و ناخۆراکییەکان ئەوانەی فشار دەخەنە سەر دەزگا دەردەرەکانی جەستە سنوور دار بکەین. ڕێگەیەکی تر خواردنەوەی ئاوی پێویستە تاکو بەو هۆیە مادده زیاد لە پێویستەکان بەدەر بخەین.

دوکتۆر (برایس) لەدوای ئەم بابەتە دەنووسێ "لەلایەنی کیمیایی تاکو ئێستە ماددەیەك نەناسراوە، لە ئاو گرنگترو کاریگەر تر بێت بۆ تواندنەوەو هەزم کردنی مادده ڕەقەکان و لە ڕاستییدا ئاو باشترین توێنەرەوەی دنیایە. بۆیە ئەگەر بە ڕادەی پێویست ئاو بخورێتەوە، مادده زیادو ژەهراوییەکان لەودا شل دەبنەوەو دوایی لە ڕێگەی گورچیلەو پێستی جەستە، ڕیخۆڵەکان و سییەکانەوە دەردەچنە دەرەوە،

کردەوەکانی خۆراك وەرگرتن چالاکتر دەبن بە پێچەوانەوە ئەگەر ماددە ژەهراوییەکان لە جەستەدا کەڵەکەی سەر یەکتر بن تووش بوون بە هەموو جۆرە نەخۆشییەك بەرز دەبێتەوە" دکتۆر (ئەلکێس کارل–Dr. Alexis Carrel) براوەی خەڵاتی نۆبڵ لەساڵی ١٩١٢ کە پاشان بوو بە ئەندامی دامەزراوەی ڕاکفلر، ئەم ڕایەی بەم شێوەیە سەلماند کە بەشێك لە پێکهاتەی جەستەی (جوجکە) "کە تەمەنی ناوەندی لە ١١ ساڵ زیاتر نییە" لە ڕێگەی دەردانی بەردەوامی ماددە زیادەکان و ئامادەکردنی خۆراکی پێویست بۆی ئەوە بۆ ماوەیەکی بێ سنووورداری بە زیندوویی هێشتەوە، تاکو دوای ٣٤ ساڵ دامەزراوەی ڕاکفلر ئەوەی سەلماند کە ئەم شانانە دەتوانن تا هەتایێ زیندوو بمێننەوە پاشان کۆتایی بە تاقیکردنەوەکان هێنا".

لە سیستەمی خواردنتاندا، خواردنەوەی ئاو چەندەیە؟ زۆر لە کەسان ١٥ هەتا ٢٠ لە سەدا شلەمەنییەکان بەکار دەهێنن، ڕوخسەتم بدەن کە پێتان بڵێم خواردنەوەی ١٥ لە سەد یان کەمتری ئاو، کوژەرە.

لە سروشتیشدا دەبینرێت بەهێزترین ئاژەڵەکان ئاژەڵە گیا خۆرەکانن، گوریلەکان، فیلەکان. کەرکەدەن و ئەو ئاژەڵانە هەنە، کە حەز لە ئاو خواردنی زۆر دەکەن، تەمەنی ئاژەڵە گیاخۆرەکان لە ئاژەڵە گۆشت خۆرەکان زیاترە، ئەگەر خوازیارن بە تەواوی هەست بە زیندوێتی خۆتان بکەن، عەقڵ بڕیاری ئەوە دەدات خواردنە زیندوو ئاودارەکان بەکاربهێنن. چۆن بزانین بەشە خۆراکمان لەسەدا حەفتای شلەکانە یان نا؟ ئەوە هەر لە سەرەتاوە سادەیە، لەمە بەدواوە لەگەڵ هەر ژەمە خواردنێکدا زەلاتە بخۆ و لە مابەینی ژەمە خواردنەکان لەجیاتی نانی شیرین و چوکلێت، میوە بخۆن، کاتێك هەست بەم جیاوازییە دەکەن کە جەستەتان چالاکتر بکەوێتە کارەوە زیاتر هەست بە بوونی خۆتان دەکەن.

سێیەمین نهێنی تەندروستی پێکهاتەی گونجاوی خۆراکییە: ماوەیەك بەر لە ئێستە دوکتۆرێك بەناوی (ستیڤن سمیس–Steven smith) ئاهەنگی سەدەمین

ساڵڕۆژی خۆی پیرۆز کرد. کاتێك لیان پرسی نهێنی تەمەن درێژیتان چییە؟ گوتی لە پەنجاساڵی یەکەمی ژیانتانەوە ئاگاتان لە زگتان بێت، تاکو لە پەنجای دووەم زگ ئاگای لە ئێوە بێت" لەم وتەیەدا ڕاستییەك هەیە. زۆر لە زانایان پێکهاتەی بەشە خۆراکی ڕۆژانەیان خستۆتە ژێر لێکۆڵینەوە، دکتۆر (هێربەرت شێڵتۆن– Dr. Herbert Shelton) لە هەموویان ناسراوترە، بەڵام دەزانن کە یەکەم کەس ئەم بابەتەی خستە ژێر تیشك و تیرۆژی لێکۆڵینەوە کێ بوو؟ ئەو کەسە (ئیڤان پاڤلۆڤ–Ivan Pavlov) بوو کە تاقی کردنەوەکانی لە بواری ڕەنگدانەوەی مەرجی بەناوبانگن. هەندێك کەس بەشێوەیەکی ئاڵۆز باس لە پێکهاتەی خۆراکی دەکەن، بەڵام بابەتە سەرەکییەکە سادەیە، هەندێك لە خواردنەکان لەگەڵ هەندێکی دیکەدا ناسازگارن. هەر جۆرە خواردنێك کاریگەری جۆرێك لینجاوی ئاسانکاری هەرس دەبێت، هەموو لینجاوەکانیش لەگەڵ یەکتردا سازگار نین بۆ نموونە: ئایا ئێوە گۆشت و پەتاتە یان نان و پەنیر یان ماسی و برنج لەگەڵ یەکتردا دەخۆن؟ ئەگەر بڵێم ئەم خواردنانە پێکەوە لەگەڵ یەکتردا ناسازگارن و بۆ دەزگا ناوەکییەکانی جەستە زەرەرن و وزەتان بەخەسار دەدەن دەڵێن چی؟ دیارە دەڵێن قسەکانت تا ئێرە خراپ نەبوون، بەڵام ئیتر عەقڵی خۆم لە ئێستەدا لە دەست داوە، ڕوخسەتم بدەن ئەوەتان بۆ باس بکەم کە بۆ ئەو جۆرە لە پێکهاتە خواردەمەنییانەی وزەیان بە هەدەر دان و زەرەریان پێتان گەیاند، چۆن دەکرێت خۆیان لێ دوور بگرن، هەر خواردنێك بە جۆرێك هەرس دەبێت، خواردنە نیشاستەییەکان (وەکو نان، برنج، پەتاتەو هاوشێوەکانیان) بۆ هەرس بوونیان پێویستییان بە دەوروبەرو شلەیەك هەیە کە لە قۆناغی یەکەم لە لیکی ناو دەم بە ڕێگەی (ئەنزیمی پیتالین–Pytalin Enzyme) ئامادە دەکرێت. خواردنە پرۆتینندارەکان (وەکو گۆشت، شیرنەمەنی، پاقلەمەنی، و هاوشێوەکانیان، بۆ هەرس مەنزڵێکی ئەسیدییە کە بەزۆری لە ڕێگەی ئەسیدی کلۆریدریك و پپسینی گەدەوە ئامادە دەکرێت.

بەپێی یاسایەکانی کیمیایی دوو مەنزڵگە یان دەوروبەر (محیط)مان هەیە، ئەسیدی و لینجەمەنی، کە ناتوانن لە یەك کاتدا لە یەك شوێندا بوونیان هەبێ، چونکە یەکتر بێ کاریگەری دەکەن. ئەگەر مادده پرۆتینداروو نیشاستەدارەکان پێکەوە بخوێن. کاری هەرس کردنی خواردن ڕادەوەستێ و گرفتی تێدەکەوێت. هەرس نەبوونی خواردن زەمینەی پێگەیشتنی بەکتریاکان کە شێوەو کردارە کیمیاییەکانیان دەگۆڕن و چالاك دەکەن و غازات و باو هەواکردنی گەدە دروست دەکەن.

پێکهاتەی خواردەمەنی ناپەسند، هۆی لە دەستچوونی وزەن، هەر هۆکارێك وزە کەم بکاتەوە بوار بۆ تووشبوون بە نەخۆشییەکان دەڕەخسێنێ، ئەم پێکهاتانەی ئەسیدی ناو گەدە زۆر دەکەن، خەستی خوێن بەرز دەکەنەوەو سووڕەکەشی سست دەکەن، دەزانن زۆرترین دەرمان کە لە ئەمریکا بەکاردێت چییە؟ لە ڕابردوو حەبی (ڤالیۆم) بوو، ئێستە (تاگامێت)ە کە بۆ ڕاگرتنی ئازاری گەدە بەکار دەهات! ئایا ڕێگەی عەقڵانی تر هەیە بۆ شێوەی خواردن؟

ڕێگایەکی سادەتان پێنیشان دەدەم، تاکو بیری لێ بکەنەوە، هەر ژەمێکی خواردن تەنها یەك جۆر خواردنی وشك بخۆن، خواردنی وشك چییە؟ بەخۆراکێك دەگوترێت کە ڕادەی ئاوی کەم بێت، هەندێك کەس حەز ناکەن خواردنی وشك لە بەرنامەی خواردنی ڕۆژانەیان وەلا بنێن. بۆیە پێشنیار ناکەم کە ئەم خۆراکانە سنووردار بکەن، بەڵام کەمترین کارێك کە دەتوانن ئەنجامی بدەن، ئەوەیە کە بۆ نموونە گۆشت و پەتاتە پێکەوە مەخۆن، کە هەر پێویست بوو هەردووکیشیان بخۆن، یەکیان وەك ژەمی نیوەڕۆ ئەوەی دیکەیان لە ژەمی ئێوارەدا بخۆن، ئایا ئەوە کارێکی زەحمەتە؟!

بۆ نموونە، بڕۆنە چێشتخانەیەکی بەناوبانگ و (ئەستیکێك) بەبێ پەتاتە، لەگەڵ سەوزە لە ئاودا کوڵاوە و قاپێك زەڵاتە داوا بکەن، یان ڕادەیەکی پێویست پەتاتەی

سوورەوە کراو لەگەڵ سەوزەی لە ئاودا کوڵاوو قاپێك زەڵاتە داوا بکەن ئەگەر بە ڕاستی ئێوە برسی بن خواردنێکی بەم چەشنە ناخۆن؟

ئایا بەیانیان دوای بێداربوونەوە لە شەش تا حەوت هەشت دەمژمێر نووستن بە ماندوویەتی هەڵدەستنەوە؟ دەزانن هۆی ئەوە چییە؟! هۆیەکەی ئەوەیە کە دەزگای هەرسی ئێوە بۆ هەرسکردنی خواردنە ناسازگارەکان کە ڕشتبووتانە سکتانەوە شەو بە درێژایی شەو خەریکی کاری زۆرو زەوەند بووەو نەحەساوەتەوە!

بەشێکی زۆری وزەی مرۆڤ بۆ هەرس کردنی خواردن دەچێت، هەرس بوونی خواردنە ناسازگارەکان لە بۆری دەزگای خواردندا هەندێك جار، هەشت تا دەو دوانزە دەمژمێرو بگرە زیاتریش کاتی دەوێت، گەر پێکهاتەی گونجاوی خواردن بخۆن جەستە باشتر کارەکانی ئەنجام دەدات. کرداری هەرسیش بە شێوەیەکی گورج و گۆڵانەو ناوەندییانە لە ماوەی سێ هەتا چوار دەمژمێر بە ئەنجام دەگات و پێویست ناکات وزەی زۆرو زەوەند بۆ هەرس بەهەدەر بچێت.*

چوارەمین نهێنی تەندروستی، جڵەوکردنی ڕادەی خواردنە: ئایا ئێوە عاشقی خواردنن؟ زۆر باشە منیش هەر وام! ئایا دەتانەوێت ڕێگەیەکتان پیشان بدەم خواردن زۆر بخۆن؟ ڕێگەیەکە ئەوەیە کە کەم بخۆن..!! لەو کاتەدا تەمەنتان هێندە درێژ دەبێت بە باشتر لە بەروبومەکانی سەر زەوی بەهرەمەند بن و بخۆن.

لێکۆڵینەوە پزیشکییەکان یەك بەدوی یەکدا ئەم بابەتانەیان سەلماندووە، دڵنیاترین ڕێگە بۆ زیادکردنی درێژی تەمەنی ئاژەڵان بە کەم کردنەوەی بەنسەخۆراکی

---

* دوای خواردنی ژەمێك خۆراکی باش، دەبێ بۆ ماوەی لانی کەم ٣,٥ دەمژمێر لەهەر جۆرە خواردنێك دوور بکەونەوە، هەروەها خواردنەوەی شلەمەنییەکان لەگەڵ خواردندا شلەمەنییەکانی دەزگای خواردن ڕوونتر دەکەن و کاری هەزم سەختتر و گیرترو لەسەرەخۆتر لێدەکات. (نوسەر).

ئەوان کراوە. دوکتۆر (کلایف ماك کای-Dr. Clive Mc Cay) لێکۆڵینەوەیەکی بەناوبانگی لە (زانکۆی کۆرنێل-Cornell University) بە ئەنجام گەیاندووە.

لە تاقیکردنەوەیەکیدا بەشە خواردنی چەند مشکێکی بۆ نیوە دابەزاند، دیتی کە تەمەنی ئەو مشکانە دوو ئەوەندەی پێشویان لێ هات.

لێکۆڵینەوەکانی پاشتری، دوکتۆر (ئێدوارد. ج. ماسارۆ- Dr. Edward. J. Massaro) لە زانکۆی تێکساس لەمەشیان سەیرتر بوو، تاقیکردنەوەکانی خۆی لەسەر سێ دەستە مشك ئەنجام دا، بەدەستەیەك لە مشکەکان خواردنی تەواو، واتا رادەیەك کە دەیانتوانی بیخۆن بۆ دەستەی دووەم شەست لە سەدی رادەکەی دابەزاند، بۆ دەستەی سێهەم وەك دەستەی یەکەم خواردنی زۆریان خوارد، بەلاَم پرۆتینی ناو خواردنەکانی بۆ نیوە دابەزاند، دەتانەوێت بزانن ئەنجامەکەی چی بوو؟ دوای هەشتاو یەك رۆژ لە دەستەی یەکەم تەنها سێنزە لە سەدیان زیندوو مانەوە، لە دەستەی دووەم واتا ئەوانەی لە سەدا شەست خواردنی ئاساییان خواردبوو نەوەدو حەوت لەسەد مانەوەوەو لە دەستەی سێیەم واتا ئەوانەی کە خواردنی تەواویان بەدابەزاندنی پرۆتینەوە پێ درابوو تەنها پەنجا لە سەدیان زیندوو مانەوە.

ئایا ئەم تاقیکردنەوانە راستییەك ناگێرنەوە؟ دکتۆر (رەی والفۆرد- Dr. Ray Walford) لە زانا بەناوبانگەکانی زانکۆی (*UCLA*) دەنووسێت "لە ئاژەڵە خوێن گەرمەکاندا کەم خۆراکی تەنها رێگەیەکی ناسراوە بۆ بەربەرستکردنی زوو پیر بوون و درێژی تەمەن، ئەم لێکۆڵینەوەیە لەبارەی مرۆڤەکانیشەوە گومانی تێدا نییە راستە".

لێکۆڵینەوەکان پیشانی دەدەن کە لەناوچوون و تێکچوونی خانەکانی لەش بۆ نموونە لە کارکەوتنی سیستەمی بەرگری جەستە بەهۆی کەم خواردنەوە دواەدکەوێت

بۆیە پەیامەکەم بۆ ئێوە سادەو ڕوونە. خواردنی کەمتر ژیانی درێژتر* منیش وەکو ئێوە حەز لە خواردن دەکەم، خواردن دڵخۆشی و ڕابواردنێکی گەورەی ژیانە، بەڵام بزانن کە ئەمە نەبێتە هۆی لەناوچوونتان ئەگەر خوتان بە زۆر خواردنەوە گرتووە، لانی کەم ئەو خواردنانە بخۆن کە ئاویان زۆرە، لەجیاتی گۆشت، زەڵاتە بخۆن و ساغ و تەندروست بمێننەوە.

نهێنی پێنجەمی تەندروستی، خواردنی دروستی میوە: کامڵترین خواردنی مرۆڤ میوەیە لە هەر خواردنێکی تر ئاسان ترو بە وزەیەکی کەمتر هەرس دەبێت. لە هەر خواردنێکی دیکە زیاتر وزە دەگەیەنێتە لەش. تەنها ماددەیەك کە مێشك کەڵکی لێ دەبینێ گلۆکۆزە کە لە شەکری میوەدا دابین دەبێت. جگە لە شەکر لە سەدا ٩٠–٩٥ پێکهاتەی میوە ئاوە، واتا لەگەڵ دابین کردنی پێویستی جەستە لە ماددە سوود بەخشەکان ئەوە جەستەیش دەشواتەوە. تەنها گرفتێك لە خواردنی میوەدا هەیە خەڵك نازانن چۆنی بەکاربهێنن، هەتا جەستە باشتر ماددەکانی بۆ خۆی ڕابکێشێت، دەبێ لەو کاتەدا میوە بخورێت کە گەدە بە تاڵە لە خواردن، لەبەرئەوەی هەرسی میوە لە گەدەدا ئەنجام نادرێت، بەڵکو لە ڕیخۆڵە باریکەدا ئەنجام دەدرێت. لە ماوەی چەند خولەکێکدا میوە لەگەدەوە دەچێتە ڕیخۆڵە باریکەو لەوێدا شەکری خۆی بەرەلا دەکات. بەڵام ئەگەر لە گەدەدا گۆشت و پەتاتەو ماددە نیشاستەییەکان هەبن، میوەش لەگەڵیاندا دەمێنێتەوە، دەست بە بۆگەن بوون دەکات، دوای ژەمێك خواردنی قورس، میوە دەبێتە هۆی گەندەیی گەدەو ناخۆش بوونی تامی دەم و ناڕەحەتی گەدە، هۆیەکەشی خراپ خواردنی میوەیە.

---

* کاتی خواردن شایستەی گرنگی خۆیەتی، باشتر وایە پێش خەوتن خواردن نەخۆی، یان لە دوای دەمژمێر نۆی شەو لە هەر خۆراکێك خۆ بەدوور بگرن. (نووسەر).

هەروەك گوتیشمان دەبێ لەو کاتەدا میوە بخورێت کە زگ بەتاڵە. باشترین میوەش، میوەی تازەیە. یان ئاوێك کە تازە لە میوە وەرگیرابێ، ئاوی ئەو میوانەی لەناو شووشە یان قووتوودا هەڵگیراون سوودبەخش نین. لەبەرئەوەی زۆربەی کات لەگەڵ بەرزبوونەوەی پلەی گەرمادا دەبینین کە دەترشێن، ئەگەر دەتانەوێت لە ژیاندا بەسوودترین شت بکرێن، ئەوا دەزگای گوشینی میوە بۆ وەرگرتنی ئاو بکڕن. هەتا ئەگەر پێویستە ئۆتۆمبیلەکەتان بفرۆشن و لەجیاتی ئەو دەزگای ئاو وەرگری میوە بکڕن! هەر ئێستە بڕیاری کڕینی بدەن. ئاوی میوەش هەروەك میوە لەو کاتەدا بخۆن کەزگ بەتاڵە، ئاوی میوە تەنها بە ١٥ تا ٢٠ خولەك هەرس دەبێت، کە پاشان دەتوانن ژەمێك خواردن بخۆن ئەوانە بۆچوون و قسەکردنێك نین بەتەنها من کردبێتم، دکتۆر (ولیام کاستیلۆ–Dr. William Castillo) بەڕێوەبەری ناوەندە بەناوبانگەکەی (فرامینگتۆن ماسا چۆسێتس–Framington Massachusetts) لێکۆڵەرەوەی بواری (دڵ)ـە، دەڵێت "بەڕای زۆربە، میوە باشترین خواردنە، مرۆڤ لە بەرامبەر نەخۆشییەکانی دڵ دەپارێزێ. ئەو دەڵێت: میوە ئەو خواردنەیە ڕێگە لە خەست بوونی خوێن و گیرانی خوێنبەرەکان دەگرێت، ئەوەش لەبەرئەوەی هەڵگری جۆری پێویست لەو ماددانەیە کە بەم ئەرکە هەڵدەستن. دەشبێتە هۆی پتەو بوونی مولولەکان لە ئەنجامدا ڕێ لە زۆر لە خوێن بەربوونە ناوەکییەکان و هورووژمی دڵ دەگرێت".

ماوەیەك پێش ئێستە لە سیمنارێکمدا ئاشنایەتیم بە گەنجێك پەیدا کرد، کە وەرزشکاری "ڕاکردن و جێگری" بوو (ماراسۆن) بە کەسێکی گومانکار کە گومان لە هەموو شت بکات دەهاتە بەرچاو، ئەوەشی پەسند کرد، کە بەگوێرەی پێویست لەگەڵ ژەمە خواردنیدا میوە بخوات. دەزانن ئەنجام چی بوو؟ ئەم لاوە ڕیکۆری خۆی بەرادەی ٩,٥ لەچاو جاران باشتر لێ کرد.

ماوەی ڕەوانەوەی ماندوویەتی، دوای ئەنجامدانی ڕاکردن، نیوەبی بوو بۆ یەکەمین جاریش بۆ بەشداری لە پێشبڕکێی دوو ماراسۆن بوستون دەستنیشان

کرا،ئێستەکە دوایین بابەت دەربارەی خواردنی میوەکان دەخەینە بەر باس و قسە لەسەر کردن، حەزیش دەکەم هەمووو کات ئەوەتان لەبیر بێت، بەیانیان چ دەخۆن؟ وا بیر دەکەنەوە کە لەخەو هەستان ژەمە خواردنێکی قورس بخۆن تاکو بە درێژایی ئەو ڕۆژە دەزگای هەزم و هەرستان خەریکی هەرس بێت؟!

خواردنی بەیانیان وا باشترە ئاسان هەرس بێت و بەشێکی زۆری شەکری میوەی تێدابێت، بەشێوەیەك جەستە بتوانێ بەئاسانی هەرسی بکات و وەریبگرێت لەشیش خاوێن بکاتەوە.

لەو کاتەوەی لە خەو هەڵدەستن تا ئەو کاتەی دەتوانن لە میوەو ئاوی میوە زیاتر شتێکی دیکە مەخۆن، بەلانی کەم تا نیوەڕۆ ئەم کارە بکەن هەرچەندە ئەم ماوەیە درێژتر بکەنەوەو بەرگە بگرن، ئەندامەکانی ناوەوەتان خاوێن تر دەبنەوە، ئەگەر خواردنەوەی قاوەو ماددە زیانبەخشەکانی دیکە فڕێ بدەن هەستی خۆشی و زۆر بوونی وزە لەلاتان بەرجەستە دەبێت.

شەشەمین نهێنی تەندروستی پەیوەندی بە ئەفسانەی پرۆتینەوە هەیە: لەوانەیە بیستبێتان کە دەڵێن ئەگەر درۆیەك بەدەنگی بەرز بڵێنەوەو ماوەیەك بیڵێن و بیڵێنەوە خەڵك باوەڕی پێ دەکەن، ئەگەرچی باوەڕەکە زوو یان درەنگ بێت. بەخێر بێن بۆ دنیای سەرسوڕهێنەری پرۆتین! هەرگیز درۆی لەوە گەورەتر نەگووتراوە! کە لەشی مرۆڤ پێویستی بە بەشێکی زۆر لە پرۆتینە تاکو تەندروستی خۆی بپارێزێ.

بێگومان دەزانن ڕۆژانە چەندە پرۆتین دەخۆن، دەشزانن مرۆڤەکان بۆ چ پرۆتین دەخۆن؟ هەندێك کەس دەیانەوێت هێزی خۆیان زیاد بکەن، هەندێکی دیکە وای بۆ دەچن تەمەن درێژتر دەکات، هەشن دەڵێن بۆیە دەیخۆین ئێسقەکان پتەو دەکات.

بەکارهێنانی زۆری پرۆتین زەرەری بۆ هەموو بابەتەکان هەیە کە ئاماژەمان پێدان!

ئێستە با بزانین تا چ ڕادەیەك پرۆتین بۆ لەش پێویستە؟ بەڕای ئێوە چ دەورانێك لە جەستە لە هەموو کاتێك زیاتر پێویستی بە پرۆتینە؟ بە زۆری دەڵێن لە

دەورانی منداڵیدا، کە لەشولار لە هەرەتی گەشەکردنیدایە، دایکە سروشت خواردنێکی بۆ منداڵان ئامادە کردووە کە هەمان شیری دایکە کە تیایدا هەموو ئەو مەددانەی بۆ گەشەی منداڵ پێویستن هەیە. ئێستە بپرسن لە شیری دایکت رێژەی پرۆتین چەندە ٥٠ لە سەد؟ ٢٥ لە سەد؟ ١٠ لەسەد؟ رادەی پرۆتین زۆر لەوانە کەمترە، لە کاتی بوونی منداڵ شیری دایك ٢,٣٨٪ لە شەش مانگی منداڵدا لە مابەینی ١,٢ هەتا ١,٦٪ پرۆتین هەیە. ئەی ئەم بڕوایەی پێی وایە جەستە پێویستی بە رادەیەکی زۆری پرۆتینە لە کوێ هاتووە.

کەس بە تەواوی نازانێ جەستە چەندە پێویستی بە پرۆتین هەیە. دوکتۆر (مارك هێگستید–Dr. Mark Hegstead) مامۆستای پێشووی زانستی خواردن لە (کۆلێژی پزیشکی زانکۆی هارڤێرد–Harvard Medical School) دەڵێت: وادیارە زۆربەی مرۆڤەکان دەتوانن خۆیان لەگەڵ هەر جۆرێك لە پرۆتین (گیایی و ئاژەڵی) بگونجێنن. تەنانەت کەسێکی وەك خانمی (فرانسیس لاپێ–Frances Lappe) نووسەری پەرتووکی"سیستەمی خۆراك لە گەرۆکێکی بچووك"دا کە بۆ ماوەی دە ساڵ پڕوپاگەندەی بۆ بواری بەکارهێنانی پێکهاتەیەك لە پرۆتینی ئاژەڵ و جۆرە سەوزییەکان بۆ دەستەبەرکردنی ترشە ئەمینییەکانی کرد، ئەمڕۆ دان بە هەڵەی خۆیدا دەنێ و تەنیا رادەیەکی پێویست لە سەوزییە پرۆتینییەکان بۆ جەستە دابین دەکات، (ئەکادیمیای میللی زانستی–The National Academy of Sciences)ی ئەمریکا دەڵێت: بۆ پیاوانی باڵغ بەکارهێنانی ٦٥ گرام لە رۆژدا زەرورییە. لە راپۆرتی (یەکێتی نێونەتەوەیی زانستە خۆراکییەکان–International Union of Nutritional Sciences)دا نووسیویەتی، کە پرۆتینی پێویست بۆ پیاوانی تەمەنی ئامادەپێکراو بۆ سەرەوە لەمابەینی ٣٩ تا ١١٠ گرام لە رۆژدا لە گۆڕاندایە، رای کێ دروستە؟ بۆچی ئەم هەموو پرۆتینەمان پێویستە؟ دەڵێن بۆ شوێن گرتنەوەی پرۆتینە لەدەستچووەکان، بەڵام راستییەکە ئەوەیە کە بەرێگای هەناسەو لە رێگەی دەزگاکانی ترەوە بەرێی

دەرکردنی پیساییەکان، تەنها بەشێکی کەم لە پرۆتین لەدەست دەچێت ئەی ئەم ژمارانەیان لە کوێوە هێناوە؟

ئێمە پەیوەندیمان بە ئەکادیمیای میللی زانستەکانەوە کردووە پرسیارمان لێیان کرد چۆن بەژمارەی ٦٥ گرام گەیشتوون، لە ڕاستییدا بەڵگەی نووسراو و سەلمێنراویان ژمارەی ٣٠ گرامی دەردەخست، بەڵام ٦٥ گرامیان ڕاگەیاندبوو، هەر لە هەمان کاتدا گووتبوویان خواردنی ڕادەی زۆری پرۆتین پاڵەپەستۆ دەخاتە سەر دەزگاکانی دەرکردنی میزو ماندوویان دەکات. ئەی بۆچی ئەم ژمارەیەیان کە زیاترە لە ژمارەی باوەڕپێ بوویان ڕاگەیاندبوو؟ بڕواناکەم ڕاست بێت، بەڵام هاتووهاواری ئەوانە بەرز بۆتەوە کە لە ڕێگەی بەرهەم هێنان و فرۆشتنی بەرهەمەکان و ماددەکانی پرۆتیندارەوە نان پەیدا دەکەن.

دەزانن باشترین ڕێگە بۆ دۆزینەوەی بازاڕو فرۆشتن لە جیهاندا چییە؟ ئەوەیە خەڵك وا تێبگەیەنن کە بەرهەمەکانیان بەکارنەهێنن دووچاری مردن دەبن، دەربارەی بەکارهێنانی پرۆتین هەر هەمان شت بەکارهاتووە، ئێستەکە ئەو بیرو ڕایانە دەربارەی تایبەتمەندی پرۆتین دەخوێنینەوە، یەکیان ئەوەیە دەبێژێت: پرۆتین بەهێزخەرو وزە دروست کەرە، یەکەم ماددە بۆ سوتان و وزە دروستکردن بەکار دەهێنێ چییە؟

ئەم ماددەیە گلوکۆزە کە لە سەوزەو میوەکاندا هەیە، پاشان ماددەی نیشاستەییە، ئەوجا چەورییەکان دوای هەموویان پرۆتینە. بۆیە بەهێزی پرۆتین ئەفسانەیە، دەشڵێن پرۆتین بەرگری جەستە بەرز دەکاتەوە، ئەمەشیان هەڵەیە. پرۆتینی زیاد لە جەستەدا ئازت دروست دەکات کە هۆی ماندبووبوونە، جەستە سازان و قارەمانانی جەستە جوانی ئەوانەی پرۆتین دەخۆن ماسولکەکانیان باکردوون، بەڵام هەرگیز ناتوانن لە پێشبڕکێی (ماراسۆن) بەشداری بکەن، چونکە زوو ماندوو دەبن.

ئەوەیش کە دەڵێن ئێسکەکان پتەو دەکات، هەر هەڵەیە! ڕاستییەکە پێچەوانەیە، پرۆتین ئێسکەکان نەرم وپوك و پلتۆك دەکات، ئێسکە بەهێزەکان هی

گیاخۆرەکانن. پەنابردن بۆ خواردنی گۆشت لەبەرئەوەی پرۆتین دەدات کارێکی زۆر هەڵەیە! بۆ نموونە: ماددەیەك کە لەئەنجامی سووتان و پێگەیشتنی پرۆتین لە جەستەدا دروست دەبێ "ئامۆنیا" یە کە لێرەدا دوو خاڵی تایبەتی ئاماژە پێ دەدەم، یەکەم لە گۆشتدا بڕێکی زۆر ئەسیدی وارێك هەیە، ئەسیدوارێك یەك لە پاشماوەی ماددە زیادەکانی جەستە کە جەستە دەریدەرێژێ، لە ئەنجامدا خانەو شانە زیندووەکان بەرهەم دەهێنن، گورچیلەکان ئسیدواریك لەخوێن وەردەگرن و پاشان دەگاتە رادەی دەردانیان بە شێوەی میز کردن.

ئەگەر بە رێگەی گورچیلەکان ئەسیدوارێکی خوێن بە خێرایی وەرنەگیرێت واتا لە رێگەی گورچیلەکانەوە کۆبوونەوەی لەناو شانەکاندا دەبێتە هۆی نەخۆشی ،ەقرس یان بەردی میزڵدان، کەسانێك کە تووشی نەخۆشی ترسناکی لوسمی (شێرپەنجەی خوێن) دەبن وەکو ئەسیدوارێکی خوێنیان زۆر بەرزە، یەك پارچە گۆشتی ئاسایی ١٤ گرین* ئەسیدوارێکی تێدایە لە کاتێکدا رۆژانە جەستە دەتوانێ بە تەنها ٨گرین ئەسیدوارێك لەناو ببات هەروەها دەزانن تامی گۆشت لە چی دەردەچێت و چ ماددەیەکە؟ لەهەمان ئەسیدوارێك جەستەی ئاژەڵی مردو کە دەیخۆن، ئەو گۆشتەی لە قەسابە یەهوودییەکانی دەکرین لەبەرئەوەی سەربڕینیان بەشێوەیەکە کە هەموو خوێن و بەشێکی زۆری ئەسید وارێکەکە دەردەچێت، بێ تامتر دەگاتە چێژوەرگرەکان، گۆشتی بێ ئەسیدوارێك بێ تام و بۆنە، ئەمە ئەو شتەیە کە دەیخۆن ئەسیدوارێك ئاسایی لە رێگەی میزی ئاژەڵان دەردەچێت.

گۆشت پڕە لەو میکرۆبانەی دەبنە هۆی گۆڕان و تێکچوون و بۆگەن بوون! ئەگەر دەتانەوێت بزانن ئەو میکرۆبانە چین، دەبێ بڵێم ئەو میکرۆبانە ئەو بەکتریایانەن کە لە ریخۆڵە ئەستوورەدا هەن. دکتۆر (جەی. میڵتۆن هۆفمان– Dr. Jay Milton

* هەر گرینێك بەرامبەر بە ٦٥ میلی گرامە. (وەرگێڕی فارسی).

(Hoffman) لە پەرتووکەکەیدا دەڵێت "شتێك کە دکتۆرەکان نایڵێن (پەیوەندی کیمیایی جەستە و کیمیایی خۆراکەکانە) لەلاپەڕە ١٣٥دا دەنووسێت "لە کاتی زیندوویەتی ئاژەڵدا، تایبەتمەندی حاڵەتی ئەسمزی ڕیخۆڵە پێش بەچوونی میکرۆبەکانی ڕیخۆڵە بۆناو جەستەی ئاژەڵ دەگرێت، دوای مردنی ئاژەڵ ئەم تایبەمەندییە لەناو دەچێت، میکرۆبەکان دەچنە ناو جەستەی ئاژەڵەوە بەم شێوەیە گۆشتی ئاژەڵ نەرم دەبێت."

ئەوەی گۆشت کۆن و خراپ دەکات هەمان میکرۆبن، زانایانی تر دەربارەی بەکتریاکانی گۆشت دەڵێن "بەکتریاکانی دیکەی ناو جۆرە جیاوازەکانی گۆشت لەگەڵ بەکتریاکانی دیکەی ناو پاشەڕۆی ئاژەڵ لەلایەنی پێناسەوە وەکو یەکەن، بەڵام ژمارەی ناو بەکتریای پاشەڕۆی تازە لە ژمارەی بەکتریاکانی ناو هەندێك لە گۆشتەکان کەمترە، هەموو گۆشتەکان لە کاتی لەپێست کردندا بەمیکرۆبی ڕیخۆڵەکان پیس دەبن چەندەش گۆشت ڕابگیرێت میکرۆبەکان زیاتر لەناویدا گەشە دەکەن.

ئایا حەز بەخواردنی ماددەیەکی وا دەکەن؟ ئەگەر ناچارن گۆشت بخۆن بەلانی کەم کارێك کە دەبێ بیکەن ئەوەیە کە: لە شوێنێ پەیدای بکەن کە جێگەی بڕوایە، تا بزانن ئاژەڵەکە بە شێوەی سروشتی و لە شوێن لەوەڕین (گیا خواردن) گەشەی کردووە نەك بە هۆی هۆرمۆنەکان کێشیان لە ڕێگەی ماددە کیمیاییەکان زیادو زۆر کردبێت. دووەم بە ڕادەیەکی بەرچاو بەکارهێنانی کەم بکەنەوە، ڕادەیەکی نوێ بۆ خواردنی ڕۆژانەتان دابنێن.

ناڵێم دەست لە گۆشت خۆری هەڵگرن تەندروستیتان گەرەنتی دەبێ، ناشڵێم بەهۆی گۆشت خواردنەوە تەندروستی لەدەست دەدەن، هیچ یەك لەو دوو بیرو بڕوایە بە تەواوی دروست نین، زۆر لە گۆشت خۆرەکان ساغ ترن لە گیاخۆرەکان، لەبەرئەوەی گیاخۆرەکان وا بیر دەکەنەوە کە گۆشت نەخۆن حەقیان هەیە هەموو شتێك بخۆن، بەڵام بزانن کە ئەگەر بڕیار بدەن کە گۆشت و پێستی ئاژەڵانی زیندوو

نەخۆن، لەوەی کە هەن ساغ تر دەبن، لە ڕووی تەندروستی حەساوەو ڕووخۆشتر دەبن. دەزانن کە (فیساگۆرس، سوکرات، ئەفلاتون، ئەرەستۆ، لیۆناردۆ داڤنشی، ئیسحاق نیوتن، ڤۆلێر، ڤۆلتێر، جۆرج بەرناردشۆ، بنیامین فرانکلین، تۆماس ئەدیسۆن، دکتور ئەلبێرت شواتیرز و مەهاتما گاندی) چ لایەنێکی هاوبەشیان هەبووە؟ هەموو ئەوانە گیاخۆر بوون! ئایا ئەوانە شایەن و باش نین بیانکەینە پێشڕەو؟ ئایا خواردنی بەرهەمی ئاژەڵان لە گۆشت باشترە؟ لە هەندێك لایەنەوە خراپترە، لە شیری هەر ئاژەڵێکدا ماددەو پێکهێنەر هەنە کە گونجاو لەگەڵ پێویستی ئاژەڵەکەدایە، خواردنەوەی شیری ئاژەڵانی تر، وەکو مانگا، گرفتی زۆر دروست دەکات، بۆنمونە هۆرمۆنەکانی بەهێزی گەشەکردن لە مانگادا لەبەرئەوەیە کە گوڵکێکی بچووکی چل کیلۆیی دوای دوو ساڵ بگەینێتە ٤٥٠ کیلۆیی ئەگەر بەرامبەریان بکەینەوە منداڵی مرۆڤ ٣ تا ٣,٥ کیلۆ کێشی هەیە دوای ٢١ ساڵ کێشی دەگاتە ٥٠ تا ١٠٠ کیلۆ، کاریگەری ئەم هۆکارە لە مرۆڤەکاندا باسێکی دوورو درێژە. دکتۆر (ولیام ئەلیس- Dr. William Ellis)ی زانای گەورەو تایبەت بە بەرهەمەکانی شیری ئاژەڵ، دەڵێت ئەگەر دەتانەوێت تووشی ئالرژی بن شیر بخۆنەوە، ئەگەر دەتانەوێت دەزگاکانتان خراپ کار بکەن شیر بخۆنەوە، بەڵگەیەك کە دەیهێنێتەوە ئەوەیە کە زۆربەی خەڵکی ناتوانن پرۆتینی ناو شیر بەئاسانی هەرس بکەن، پرۆتینی سەرەکی ناو شیر (کازئین-Casein)ە کە بۆ جەستەی مرۆڤ گونجاو نییە، بەڵام بۆ تەندروستی مانگا باشە. بەرای ئەو هەزمی کازئین چ بۆ منداڵ و چ بۆ گەورە زەحمەتە، لێکۆڵینەوەکان نیشانی دەدەن کە لە منداڵاندا بەلانی کەم ٥٠ لە سەدی کازئین هەرس نابێت. ئەم کازئینانەی هەرسیش نابن دەچنە ناو سووڕی خوێنەوە شانەکان دەبزوێنن بواری تووش بوون بە ئالرژی دەڕەخسێت. سەرەنجام جەرگ ناچار بە لەناوبردنی پرۆتینەکانی ناو هەرسبووەکان دەکات، ئەوەش بارێکی قورس دەکاتە سەر سیستەمی پاشەڕۆ. بەڵام هەرسی (لاکتالبۆمین-Lactalbumin) پرۆتینی سەرەکی شیری مرۆڤ بۆ مرۆڤ ئاسانە،

دەربارەی کاریگەری خواردنەوەی شیر لەسەر بەرزکردنەوەی کالیسیۆمی جەستە، دکتۆر ئەلیس دەڵێت، دوای ئەوەی کەخوێنی ٢٥٠٠٠ کەس لەو کەسانەی کە رۆژانە لە مابەینی (٣تا ٥) پەرداخ شیریان دەخواردەوە شی کرایەوە، دیارکەوت کە کالسیۆمی خوێنی ئەوان لە هی کەسانی دیکە کەمترە. بە بڕوای دکتۆر ئەلیس، ئەگەر دەتانەوێت کالسیۆمی جەستەتان دروست و تەواو بێت سەوزییەکان بخۆن، بۆنموونە شێلم کە کێشی بەرامبەری دوو هێندەی شیر، کالسیۆمی هەیە.

بەڕای زۆر لە زانا تایبەتییەکان، نیگەرانی زۆربەی خەڵکی دەربارەی کالسیۆم بێ مانایە، جەستەیردا چ خەسڵەتێکی گرنگ بۆ جەستە هەیە، جیا لەوەی لەگەدەو ریخۆڵەی بچووکدا رەق و وشك دەبێتەوە، بەهەر شتێکی ترەوە بنووسێ، ئارێکوپێکی هەرس دروست دەکات، کاری دەزگاکانی جەستە گرفتدار دەکات، پەنیریش وەکو شیر توندە. چەوری زۆری هەیە دەبێ لە بەکارهێنانی ئاگادار بن، ئەگەر دەتانەوێت پەنیر بخۆن بەشێکی کەم لە پەنیر بڕێژنە سەر بەشێکی زۆر لە زەلاتە. تاکو ئاوی زۆرو زەوەندی زەلاتە کارئاسانی هەرسی پەنیرەکە بکات. بۆ هەندێك کەس نەخواردنی پەنیر زەحمەتە، لەوانەیە پیتزایان پێ خۆشتر بێت، ماستیش لە شیر بەشتر نییە، دۆندۆرمەی بەشیریش بۆ تەندروستی باش نییە، ئەگەر ناتوانن لەخواردنی دۆندرمە خۆبپارێزن مۆزی بەستراو لەناو دەزگای تێکەڵکەری کارەبایی بڕێژن تاکو تام و حاڵەتی هاوشێوەی دۆندرمە بێت و زۆریش بۆ جەستە وزەبەخشە. خراپ نییە بزانن ئەوانەی شیری ئاژەڵ دەفرۆشن بۆ دروستکردنی پەنیر پەنا بۆ جۆرێك لەگەچ دەبەن تاکو ماستەکەی پێ خەست و توند بکەن! گاڵتە ناکەم! تاکو حکومەتی ئەمریکا رێگەی بەم کارەداوە! (لە ولایەتی کالیفۆرنیا) ئەم کارە قەدەغەیە، بەڵام لە ولایەتەکانی تریشەوە ئەم جۆرە پەنیرەی بۆ دێت، بەڕای ئێوە خواردنی گەچ دەبێتە هۆی خاوێنی و خێرایی سوڕی خوێن؟ بۆ هەتا ئێستە دەربارەی بەکارهێنانی بەرهەمی شیری ئاژەڵ ئەم بابەتەیان بە ئێمە نەگوتووە؟ لەوانەیە هۆیەکەی بۆ ئەوە بگەڕێتەوە

زۆربەی خەڵك بە پێچەوانەی ئەوەوە بیریان دەکردەوە، هۆی دیکەی ئەم ڕاستییە ئەوەیە حکومەتی فیدرالی ساڵانە ٢,٥ ملیارد دۆلار بۆ بەکارهێنانی بەرهەمە شیرەمەنییەکان زیاد خەرج دەکات، بە گوتەی ڕۆژنامەی نیۆرك تایمز ١٩٨٣/٩/١١ حکومەت لەلایەك پڕوپاگەندە بۆ بەکارهێنانی بەرهەمە شیرەمەنییەکان دەکات، لەلایەکی تر هاووڵاتییان لە ڕادەی ترسناکی چەورییەکانیان ئاگادار دەکاتەوە، لە کۆگاکانی حکومەتی ئێستە ٦٠٠ هەزار تەن شیری وشك ١٨٠ ملیۆن تەن کەرەو ٤٠٠ هەزار تەن پەنیر هەیە، هەڵبەتە مەبەستم نییە هێرش بەرمە سەر پیشەی بەرهەمهێنانی بەرهەمەکانی شیری ئاژەڵ، بەڵام ئەوە نابێتە هۆی ئەوەی کە شتێك بەکاربهێنم کە زیان بە تەندروستی من دەگەیەنێ. سەروەختێك منیش وەکو ئێوە بووم، حەزم لەپیتزا دەکرد، نەمدەزانی لەخواردنی دوور بکەومەوە، بەڵام کە وەلام نا حاڵم زۆر باشتر بوو، کە وام لێهاتووە ملیۆنێك ساڵی دیکە ئامادە نیم پیتزا بخۆم. ئەگەر بخوازم هەستێك کە ئاگادار بوون لە تەندروستی خۆراك مرۆڤ هەستی پێ بکات شی بکەمەوە وەك ئەوە وایە باسی بۆنی گوڵێك بۆ کەسێك بکەم کە هەرگیز بۆنی نەکردووە. مانگێك خواردنی شیرو بەرهەمەکانی تەرك بکەو پاشان ڕای خۆتانی لەسەر بدەن. ئەم پەرتووکە هەڵگری زانیاری فرەیە، ئەوەی پێتان وایە سوودمەندە بەکاریبهێنن، ئەوەی بەنادروستتان زانی بەلاوەی بنێن. بەڵام چ زەرەرێکی تێدایە پێش هەر ڕادەربڕینێك ئەوانە تاقی بکەنەوە و ئەو شەش نهێنییە تەندروستییە تاقی بکەنەوە بۆ دە ڕۆژ یان مانگێك یان بۆ هەموو تەمەنتان ئەوانە تاقی بکەنەوە، خۆتان حوکم بدەن ئاخۆ خۆتان پڕ لە وزەترو شادومان تر هەست دەکەن یان نا؟ تەنها ئاگادار بوونەوەیەکی بچووکتان دەکەمەوە کە هەناسەی قووڵ دەست پێ بکەن ئەو خواردنانە بخۆن کە ٧٠ لە سەدی ئاو بێت، لەوانەیە تووشی ناڕەحەتی لاوەکی بچووك ببن، جەستە هەوڵ دەدات بەخێرایی خڵتەو بەڵغەم و ماددە زیانبەخشەکان کە ساڵانێکە لە جەستەدا کۆبوونەتەوە دەربکاتە دەرەوەی خۆی، لەوانەیە ئاوتان لە

لووت بهێنێت، ئایا ئەوە بە مانای سەرسام بوونە؟ نا، ئەوە ئەو کەڵەکەبوونەیە کە لەگەڵ خۆراکە ناتەندروستەکان ساڵانێکە دەیخۆن، لەوانەیە بەهۆی دەرکردنی ژەهرەکان لە خانەکانی جەستە لەهەندێك کەسدا ژانەسەر دروستبکات، بۆ دوورخستنەوەی ئەو ژەهرانە بەرگەی ژان بگرن و خۆتان لە بەکارهێنانی ئازارشکێن دوور بخەنەوەو بپارێزن. هەڵبەتە زۆربەی خەڵك تووشی ناڕەحەتییەك نابن، تەنها هەست بە تەندروستی و وزە دەکەن، باسی دووروودرێژی سیستەمی خواردن لە توانای ئەم پەرتوکە بەدەرە زۆر لە بابەتەکان (وەکو خواردنی چەوری، شەکرەکان، جگەرەو هی وەك ئەوانە) بەنەگوتراوی ماونەتەوە هیوادارم ئەم پەرتوکە ڕێگەیەك بکاتەوە کەببێتە مایەی ئەوەی ئێوە خۆتان بۆ باشکردنی تەندروستیتان لێکۆڵینەوەو خوێندنەوە ئەنجام بدەن.

ئەوەشتان لە بیربێ چۆنیەتی جەستە کار دەکاتە سەر چۆنیەتی تێگەیشتن و ڕەفتارەکان.

خواردنی خۆراکە سەرپێییەکان ئەوانەی لەسەر عارەبانەکان دەفرۆشرێن و بەکارهێنانی دەرمان و بوونی مادده کیمیاییەکان، مادده ژەهراوییەکان زیاتر دەکەن و بارودۆخی وەرگرتنی ئۆکسجین بۆ شانەکان و وزەی ئەلکتریکی جەستە تێك دەدەن. دەبێتە هۆی پەیدا بوونی ناڕەحەتی جۆراو جۆر، هەر لە شێرپەنجە بگرە تاکو دەرکەوتنی حاڵەتی ئەنجام دانی تاوان. لە کتێبی (سیستەمی خۆراك و تاوانکاری هەرزەکار)دا گوزارشتێکی ورووژێنەری بێ وێنە دەربارەی سیستەمی خۆراکی هەرزەکارێك باسکراوە کە لەلایەن (ئەلیکساندەر سکۆوس–Alexander schauss)ەوە نووسراوە.

ژەمە خواردنی بەیانی و نیوەڕۆ و ئێوارەو خواردنەکانی دیکەی ئەم هەرزەکارە ١٤ ساڵەیە ڕادەیەکی بێ وێنەو بێ پێشینەی لە گۆشت و چەوری و مادده شەکرەکان و چوکلات و چەرەزاتی پاقلەمەنییەکانی تێدا بووە. دەبێ توانای جەستەی مرۆڤ چەندە

گونجاو بێ بۆ ئەم مادده شەکریانە؟ چەند لەسەدی خۆراکی ئەم هەرزەکارە ئاوە؟ ئایا ئەم پێکهاتە خۆراکییەی دەیخوات ڕاستە؟ لەم وڵاتەی ئێمەدا لاوەکان بە ڕژێمێکی خۆراکی وا گەشە دەکەن کە بە ئاسانی دیارە چ دەردەسەرییەکی پێوەیە. هیچ بیر لەوە ناکەنەوە ئەم جۆرە خۆراکانە گرفتی جەستەیی و ڕۆحی و ڕەفتاری پێوەیە دواجار تێکیان دەدات.

لە پرسیارنامەیەکدا بە مەبەستی دەستەبەرکردنی ئەنجامێک لەسەر پەیوەندییەکان لەنێوان خۆراك و ڕەفتاردا کە لەلایەن هەرزەکارانەوە پڕ کراونەتەوە هاتووە: "دوای ئەوەی خەوم لێ کەوت ئیدی هەڵدەستمەوەو خەوم لێ ناکەوێتەوە سەرئێشە دامدەگرێت و لەشم دەچوزێتەوەو دەخورێت. لە گەدەو ڕیخۆڵەکانمدا هەست بە ژان و نارەحەتی دەکەم. لەشم لە ژێر تەوژمی لێدانێکا ئەستوور دەبێت، لەکەی ڕەش و شینم لە جەستەدا دەردەکەون. هەندێ جار دووچاری کابووس و خەونی خراپ دەبم، جار ناجاریش سەرم وڕو کاس و گێژ دەبێت. عەرەقەیەکی سارد جەستەم دادەتەنێ هەست بە داهێزان دەکەم، بەردەوامیش برسی دەبم، ئەگەریش شتێك نەخۆم دووچاری دڵەکزە دەبم، زۆربەی خواردەنەکانیشم شیرین دەکەم و لەژێر باری گران ئەم ئازارو گرفتانە ناتوانم کار بکەم، بەلامەوە زەحمەتە بڕیار بدەم، دڵم مردووەو هەموو کاتێك لایەنە خراپەکانی شتەکان دەبینم، زوو بێ تاقەت دەبم و هەرچی لەبەر دەستم بێ خراپی دەکەم هەندێك جار تووشی ترس دەبم، تووڕە دەبم، زۆر دڵناسك و هەروەها گرینۆگ بووم" ئەنجامدانی ڕەفتاری تاوانکاری لە کەسێکدا ڕۆحییەکی بەم

شێوەیەی هەبێ کارێکی سەیرە؟* خۆشبەختانە ئەمڕۆ ئەم جۆرە ئەسانە بۆ بەدیهێنانی گۆڕانکاری بناغەیی لە کەسایەتیاندا دەخرێنە ژێر چاودێری.

بەڵام لە ڕێگەی سزاو بەندکردنەوە نا، بەڵکو بە چاك کردنەوەی بیوکیمیایی جەستە و بەڕێك خستنەوەی سیستەمی خۆراك ڕەفتارەکان باش دەبن. ئەوە تەنها زەین و ڕۆحی مرۆڤ نییە تاوانکاری لێ دەکەوێتەوە، هۆکارە بیوکیمیاییەکان، ڕەفتارو ڕۆحیەتی مرۆڤ دەخەنە ژێر نیری کارتێکردنی خۆیانەوە، لە ساڵی ١١٥٢ (جێمس سیمۆنز-Dean James Simmons) کە بەڕێوەبەری تەندروستی زانکۆی هاروارد بوو گوتی: "بۆ زانینی هۆکارەکانی پەیدابوونی نەخۆشی دەروونی پێویستمان بە دیدگای تازە هەیە... لەوانەیە کات و زەمان بەبێ هۆ بۆ پاککردنەوەی زیندانی بیرو یادەوەرییەکانی مرۆڤ بەهەدەر بدەین، لەوانەیە هۆی نەخۆشییە دەروونییەکان ڕەگ و ڕیشەکانی بچنە ناو ژینگەی تایبەتییەوە، لەوانەیە بەهۆی سیستەمی خۆراکییەوە بگۆڕێن بۆ کەسێکی تاوانکار، بەڵام بۆچی هەمیشە لەلایەنی جەستەیی ساغ و تەندروست نەبین". من کە چەندین ساڵە تووشی نەخۆشی نەبوومە، برابچووکەکەم لە هەمان ماوەدا و زۆربەی کاتەکان ماندوو و شەکەت و داهێزراوبوو، لەم بارەیەوە بۆ چەندین جار لەگەڵیدا دواوم، کاتێك دیتی لە ماوەی حەوت ساڵی ڕابردوودا تەندروستیم گۆڕاوە و باشترە، بڕیاری داوە من بە نموونە بگرێت و سیستەمی خۆراکی خۆی بگۆڕێت، بەڵام بەزەحمەتی زانی خوو فرچکە خۆراکییەکان بگۆڕێت. دەبووایە بەشێك

---

* دەربارەی ئەم بابەتانە (پەرتووکی ـ سوودەکانی گیاخواردن" لە نووسینی صادق هدایەت، بۆ خوێنەران پێشنیار دەکەم، لە پەرتووکەکەدا هاتووە، کە خواردنی گۆشت ڕۆحیەتی دڕندە خوازی لەمرۆڤدا بەهێز دەکات، هۆنراوەیەکی سەعدیش لەگەڵ ئەو بابەتە دێتەوە کە دەڵێت:

اندرون از طعام خالی دار تا در او نور معرفت بینی. (و. فارسی)

هەناوت لە خۆراك بەتاڵ بکە هەتا تیایدا نوری مەعرفت ببینی. (و. فارسی)

لە باوەڕەکانی لەسەر ئەم شارێگەیە ساغ بوو بایەوە کە هەندێك لە خۆراکەکان ناپەسندن. لەم بارەیەوە هەندێك بیر بکەنەوە، چۆن دەلوویّ کە بابەتێك لە زەینی مرۆدا جێگیر بێت؟ ئەگەر بابەتەکە بەشێك لە وێناکردنە زەینییەکانی نەبێت لەوانەیە شارێگەی زەینی ئەو تەنها کاریگەری بەرجەستەکردن و بۆچوونەکانی بێت. وای دابنێن زۆربەی کات ئەم کارە لەناخوود ئاگایی ئێوە بە ئەنجام بگات و بۆ ئەوەی ئارەزوتان بۆ جۆرێك لە خواردنی دیاری کراو بچێت. پێویستە شێوازی تایبەتیت بۆ وێناکردنە زەینییەکانت هەبیّ، هیچ حاڵەتێك دەست بەجیّ پەیدا نابێت بۆ هەر ئەنجامێك هۆکار هەنە.

براکەم حەزی لە مریشکی سوورەوەکراو دەکرد، هەر کاتێك بەپێش ئەو خواردنگەیەدا چوویا کە مریشکی لیّ خواردبوو ئەم یادەوەرییە لە زەینیدا دروست دەبۆوە، هەستی بەتام و گەرمی خواردنەکە دەکرد، (هەستی بەرکەوتن/ تامکردن) هەروەکو لەوکاتەدا پارچە گۆشتی مریشکی بە غەرغەرەی قورگیدا دەچێتە خوارەوە، پاش چەند چرکەیەك لەسەر لاپەڕەی زەینی وێنەی زەلاتە دەسرایەوەو مریشك شوێنی دەگرتەوە، ڕۆژێك لەو ڕۆژانەی کە بەرەبەری گۆڕینی بۆچوونەکانم لە ڕێگەی چۆنیەتییە لاوەکییکانەوە بوو، داوای لیّ کردم کە بۆ بەلاوەنانی ئەم حەزە دەروونییە کە گرفتە لەبەردەم باش بوونی تەندروستی ئەو هاوکاری بکەم، داوام لێکرد چۆنیەتییە هەستییەکانی خۆی دیتن، بیستن، بەرکەوتن، تامکردن شی بکاتەوە، وێنەی زەینی ناوبراو لە سەرەوەی لای ڕاستی لاپەڕەی زەینیدا بوو، ئەندازەکەی بەقەدەر وێنەیەکی ڕاستی بوو، جووڵاوەو هەروەها ڕەنگاو ڕەنگ بوون (دەنگی زەینی خۆشی دەبیست کە دەیگووت، "هوم.. زۆر خۆشە" چێژی لە جوین و گەرمی پارووی ناو دەمی وەردەگرت پاشان داوام لێکرد خواردنێك بێنێتە بیری خۆی کە ڕق و نەفرەتی لێیەتی. خۆراکێك کە ئیشتیای تێکدەدات، ئەو خۆراکەش گێزەر بوو، ئامادە نەبوو بیریشی لێبکاتەوە.

(ئەو حاڵەتەی ئەوم دەزانی لەبەرئەوەی هەرکات ئاوی گێزەرم دەخواردەوە ڕەنگی سیمای دەبزرکا و سینەمۆر دەبوو) داوام لێ کرد لە بیری خۆیدا گێزەر بەرجەستە بکات و، باسی چۆنایەتییە لاوەکییەکانی بکات، نەیدەویست بیری لێبکاتەوە، زۆری نەمابوو حاڵ و باڵی تێکبچێت، گووتی: وێنەی گێزەر لەخوارەوەی لاپەڕەی زەینیدا لەلای چەپە، وێنەیەکی بچووك و ساردو سڕو بێ جووڵەی هەبوو، ئەو دەنگەی لە زەینی خۆی گوێی لێ دەبوو ئەوەبوو "ئەو شتانە ناخۆشن، نامەوێت بیانخۆم، لێیان بێزارم" دەربارەی چۆنایەتییەکانی بەرکەوتن و تام کردنی ئەو، شل، نەرم، لینج (وەك ئەوەی زۆر کوولابێ) بە تامی بۆگەنی دەهێنایە بیر) داوام لێکرد لەخەیاڵیدا گێزەر بخوات،ئەو جارە بەڕاستی دەرشایەوە، گوتم ئەگەر گێزەرەکە قووت بدەیت چ هەستێکت لا پەیدا دەبێت؟ گووتی: دەست بەجێ دەیهێنمەوە. پاشان داوام لێکرد بۆچوونەکانی بۆگێزەر لەلای ڕاست و سەرەوەی لاپەڕەی زەینی خۆیدا بەرجەستە بکات وێنەیەکی ڕوون و دیاری پێبدات، ڕەنگ و قەبارەکەی سروشتی بێت و بڵێت "هووم، چەندە خۆشە" و بیخوات و هەمان حاڵەتی چێژبەخشی لەدەمیدا هەست پێ بکات، ئەو شەوە ژەمی ئێوارەمان لە دەرەوە خوارد و بۆ یەکەمین جار بوو داوای گێزەری کرد، چێژی لێ وەرگرت و ئێستەش گێزەری پێ لەمریشك خۆشترە هەمان کار و تاقیکردنەوەم بۆ ماوەی پێنج خولەك لەگەڵ هاوسەرم ئەنجامدا، ئێستە حەز بە خواردنی چوکلیات ناکات، هەر شەش ڕەمزەکەی تەندروستی بوون کە لەم بەشەدا ئاماژەمان پێدان لە بەردەستی خۆتاندان بۆ تەندروستی خۆتان سوودیان لێ وەربگرن. وای لە زەیندا بەرجەستە بکەن کەوا مانگێکی تەواوە هەر شەش لایەنە گرنگەکانتان پەیڕەو کردووە ئەوەش لەبیر بگرن بە هەڵکێشانی هەناسەی قووڵ و گۆڕینی شێوە خواردن تەندروستیان چەندە باشترە. چی دەبێت کە بەیانیان لەخەو هەڵدەستن بەهەڵکێشان و دانەوەی هەناسەی قووڵ دەزگاکانی جەستەتان بخەنە جووڵەوە؟ چ ئەنگیییەکی تێدایە کە هەر ڕۆژێك بە گورجو گۆڵ و پڕ لە وزەو تواناوە هەڵسنەوەو

بەسەر جەستەتاندا زاڵ بن؟ چی دەبێت کە خۆراکی ساغ و تازەو ئاودار بخۆن؟ چ زەرەرێکی هەیە کە لە پێکهاتەی خواردنەکانتان ورد ببنەوەو وزەی خۆتان بۆ کاری گرنگتر بەکاربهێنن؟ چ نەنگییەکی تێدایە شەو کە چوونە سەر جێگەی نووستن هەست بکەن ڕۆژێکی بێ گرفتتان بەڕێ کردووە و بەگوێرەی خۆتان تواناکانتان خستۆتە مەیدانەوە؟ چ خراپییەکی تێدایە خۆتان هێندە سەر زیندوو و بەتواناو تەندروست نیشان بدەن کە لە خەویشدا نەتاندیبێ؟ ئەگەر لە زەینی خۆتاندا بەشێوەیەك کە باسمان کردووە بەرجەستە بکەن، دەست بەرنە هەموو ئەم بابەتانەی باسم کردن، تەنها کەمێك ڕێکخستنی دەوێت، ئەویش هێندە زۆر نا. تەنها کە جارێك خووی بەدخۆراکی تەرك بکەن، ئیتر ناگەڕێنەوە سەری. هەر هەوڵدانێکی ڕێك و پێك دوو قات پاداشتتان دەداتەوە، بۆیە ئەگەر وێنەیەکی جێگەی ڕەزامەندیتان لە زەینی خۆتاندا بەرجەستە کردووە درێغی مەکەن و دەست بە ئەنجامدانی کار بکەن، هەر ئەمڕۆ دەست پێ بکەن و هەموو کاتێکی ژیانی خۆتان بگۆڕن، ئێستە فێر موون چۆن ڕۆحیەتێکی باش بۆ خۆتان دەستەبەر بکەن کە بەو هۆیە بەرەو فۆرمۆڵەی سەرکەوتنی کۆتایی دەڕۆین.

بەشی ١١

لابردنی گرفت و کۆسپەکان: ئێوە چیتان دەوێت؟

"سەرکەوتن تەنها یەك شتە ئەویش: بە دڵی خۆتان ژیان بەسەر بەرن"

(کریستۆفەر مۆرلای-Christopher Morley)

لە بەشی یەکەمی ئەم کتێبەدا، بڕوای خۆم دەربارەی ئەو شتانەی پێموایە ئامرازی هێزو توانان بۆ سەرکەوتنی دوایی، هێنایە گۆڕێ و لە گەڵمدا باسکردن، ئێستە بەڕادەی پێویست، چاوی ناختان پەیدا کردووەو بەهاوکاری ئەم تێخوێندنەوەو ڕێوشوێنانەی باس کران دەتوانن ئەوە هەڵبهێنجن چۆناوچۆنی کەسان بەسەرکەوتن دەگەن و لە چ ڕێگەیەك سوود وەردەگرن.

فێربوون چۆن کارو ڕەفتاری کەسانی دیکە نموونەگەری بکەن، تاکو بە هەمان دەسکەوت بگەن کە سەرکەوتووەکان پێی گەیشتوون، شێوەی جڵەوکردنی زەین تێگەیشتن و دەشزانن چۆن جەستە بەهێز دەبێ و چۆن بە مەرەمەکانتان بگەن، هاوکاری کەسانی دیکەش بن تاکو بە ئامانجەکانتان بگەن.

ئێوه خوازیاری چین؟ ئەم پرسیاره لێره سەرەتاتکێ دەکات، ئەو کەسانەی خۆشتان دەوێن یان بوونیان بۆ ئێوه گرنگە، کێن؟ بەشی دووەمی پەرتووکەکە خەریکی هێنان و بردن و شەن و کەوکردنی ئەم بابەتانەیە کە ئێوه بەرەو جێبەجێکردنی تواناکانتان فراژوو دەکات، تا ئێستە هونەری تەقەکردن فێربوون، ئێستە کاتی ئەوەیە ئامانجی گرنگ بۆ پێکان پەیدا بکەن.

بوونی ئامرازە بەهێزو باشەکان بێ سوودە، مەگەر بزانن بۆچی سوودیان لێوەردەگرن، گریمان گەورەترین مشار کە لە دنیادا دروست کراوە لە ژێر دەستتان بێ، بەڵام چ کەڵکی هەیە؟ ئەگەر لەناو کۆمەڵێك داردا سەرگەردان بن و نەزانن چی پێ بکەن! ئەگەر بزانن دەبێ کام دار ببڕنەوە، و بۆچی کاردەکەن؟ ئەوە ڕووناکی ئامانجەکەت بەدەستهێناوە، دەنا ئەگەر وا نەبێ بوونی کەرەستەی باش لەبەردەستدا چ کەڵکی نابێت.

پێشتر فێر بوون کە چلۆنایەتی ژیانمان لە چلۆنایەتی پەیوەندییەکانەوە دێت، لێرەدا فێری ئەوە دەبن چۆن لێزانینەکانمان بۆ باشتر کردنی پەیوەندییەکان وردەکارانە بەکاربهێنین، تواناکان بخەینە ژیانەوە، گرنگ دیاری کردنی ستراتیژییەتمانە، هەتا بزانین کە بەرەو کام مەنزڵگا پێ هەڵدەگرین و چین ئەو هۆکارگەلەی لەگەیشتن بە مەبەست هاوکارمان دەبن.

بەر لەوەی باسەکە بەرەو پێش ببەین، ڕاستتر ئەوەیە ئاوڕێك لەم بابەتانە بدەینەوە کە فێریان بووین، گرنگترین شت کە ئێستە دەیزانین ئەوەیە، دەتوانن هەرکارێك ئەنجام بدەن، ئەو کارانەی کەسانی سەرکەوتوو توانیویانە ئەنجامی بدەن، کلیلی سەرکەوتنەکانتان نموونەگەرییە واتا دیاری کردنی سەرمەشق و شوێن پێ هەڵگرتنی ئەوانی دیکەیە.

کارێك کە سەرکەوتووان کردیان ئێوەش دەتوانن بیکەن، جا رۆیشتن بێ بەسەر ئاگردا یان بەدەستهێنانی یەك ملیۆن دۆلار بێت، یان گرێدانی پەیوەندی لەگەڵ کەسانی دیکە، ئەریێ نموونەگەری چۆناو چۆنییە؟

سەرەتا بزانن بۆ گەیشتن بەهەر ئەنجامێك دەبێ هەنگاوی دیاری کراو هەڵبگرن، هەر دەرەنجامێك هۆو هۆکاری خۆی هەیە، ئەگەر تەنھا ئەو کارانەی کەسێکی دیکە کردوونی (چ دەرەکی یان ناوەکی) دووبارە بکەنەوە، ئەوە ئێوەش بەهەمان ئەنجام دەگەن. کارەکان لە کردارە زەینییەکانی ئەو کەسەوە دەست پێ بکەن، سەرەتا سەرجەم بیرو بڕواکانی بەنموونە بگرن، پاشان پێکهاتەو تەرتیباتی زەینی ڕێکبخەن سەرەنجام باری جەستە بکەنە پێشڕەوتان، ئەگەر ئەم سێ ڕەهەندە بە وردبینی و دیقەتەوە بە ئەنجام بگەیەنن توانای ئەنجامدانی هەر کارێکتان دەبێت. زانیشتان کە سەرکەوتن و شکست پەیوەستە بە باوەڕەوە ئەگەر خاوەن باوەڕ بن لە کارەدا سەر دەکەون و پێچەوانەکەش لە بێ باوەڕیدا هەروایە، لە هەردووك باردا دروستتان بیر کردۆتەوە، هەرچەندە کە شارەزاییتان دەربارەی کارێك هەبێ و، لەو باوەڕەدا بن کە ناتوانن ئەو کارە بکەن ئەوە بەربەستتان لەبەردەم ڕێگەی سەرکەوتنی خۆتان دروست کردووە، بەڵام ئەگەر بەخۆتان بڵێن توانای ئەنجامدانی ئەو کارەمان هەیە دەرگای سەرکەوتنتان بە ڕووی خۆتاندا کردۆتەوە.

زانیتان فۆرمۆڵەی سەرکەوتنی کۆتایی، واتای چی دەگەیەنێ؟ ئەنجامی دڵخواز دیاری بکەن بەرەوڕووی هەنگاو هەڵبگرن، ڕێگەیەك بۆ جڵەوکردنی ڕەفتارەکانتان پەیدا بکەن، تا بزانن بەرەو کوێ دەچن. نەرم و نیان و شایەنی گۆڕانکاری بن، ڕەفتارەکانتان بگۆڕن تاکو دەگەن بەدۆزینەوەی ڕێگەی سوودمەندو کاریگەر، دواجار بگەنە سەرکەوتنی دوایی. ئەگەر بەئەنجامی خوازراو نەگەیشتن ئەوە بزانن کە شکستتان نەخواردووە، بەڵکو دەبێ وەك کەشتیەوان ڕکێفەکە بەملاولادا با بدەن تا بە ئامانج دەگەن.

ئەو هێزە، لەڕۆحیەت و شێوەی ڕێکخستنی بواری جەستەو گۆڕینی. بۆچوونی دەروونی بەشێوەیەك لە خزمەتتاندابێت، یارمەتیدەرتان دەبێت بۆ گەیشتن بە ئامانج، هانی بدەن و لەم کارەدا بیکەنە هێزی ڕێ ڕۆیشتنتان.

فێربوون کە خوازیاری سەرکەوتن بن دەستتان دەیگاتێ، لە ئەنجامی ئەم قۆناغەدا لێکۆڵینەوەو بەرەوپێشچوونێکی سەیرو شاراوە هەیە ئێوە دەست دەگەیەننە توانای تازەترو تیایدا بەهێز دەبن، چەندەش بە هێزتر بن، توانای گەورەترتاز دێتە ژێر دەسەڵاتەوە، (لیال واتسۆن—Lyall Watson) ی ژیانناس لە پەرتووکی (داوەکانی ژیان)دا کە لە ساڵی ١٩٧٩ چاپ و بلاوکرایەوە، باس لە ئەزموونێکی سەیر دەکات، لە دوورگەیەکی نزیك ژاپۆن، خۆراکێکی تازەیان دانایە بەردەم مەیموونەکان، ئەم خۆراکە پەتاتە بوو کە لەژێر خاك و خۆڵدا شاردبوویانەوە، لەبەرئەوەی مەیموونەکان بە ئاسانی دەستیان دەگەیشتە خۆراکی دیکە سەرەتا حەزیان بەم پەتاتە خۆڵاوییانە نەدەهات تاکو ڕۆژێك بەچکە مەیموونێك پەتاتەیەکی لەناو ئاودا شوشت و خواردی، کارەکەشی فێری دایکی و ئەوانی دیکەش کرد، ئەوسا ڕووداوێکی سەیر هاتە پێشەوە، هەر کە ژمارەی نزیك بەتەواوی مەیموونەکان فێری ئەم کارە بوون (شوشتنەوەو خواردن) مەیموونەکانی دیکەی دوورگەکە هیچ جۆرە پەیوەندییەکی بینراویان لەگەڵ دەستەی یەکەم نەبوو، مەیموونی دوورگەکانی دیکەش دەستیان بەهەمان کار کرد، لەنێوانیاندا هیچ پەیوەندییەکی جەستەییش نەبوو، بەڵام بەجۆرێکی دیکە ڕەفتارە تازەکە بلاوبۆوە.

ئەمە نموونەی بێ وێنە نییە، گەلێك جار دیتراوە جۆرە کەسانێك کە هیچ جۆرە توانایەکیان بۆ پەیوەندی پێکەوەکردن نەبووە، ڕەفتاری هاوشێوەیان لەخۆیان بەدەرخستووە، بۆنموونە فیزیکزانێ بابەتێك دەدۆزێتەوە، بەنزیکەی لەیەك کاتدا سێ فزیکزان هەمان بابەت دەدۆزنەوە، ئەم ڕووداوە چۆن ڕوو دەدات؟

کەسێك نییە بە دروستی بزانێت، بەڵام زانایانی بەناوبانگ و لێکۆڵەرەوانی مێشك و عەصب بۆ نموونە (دەیڤید بۆهم-David Bohm)ی فیزیکزان و (ڕۆبێرت شڵدراك-Ropprt Scheldrdke)ی ژیانناس، بڕوایان وایە کە شتێك بەناوی (هەستی کۆمەڵایەتی-Collective Consciousness) هەیە کە پەیوەندی پێ دروست دەکرێت، ئەوەی یارمەتی ئەم جۆرە پەیوەندییانەش دەدات باوەڕە، کۆبوونەوەو ناودنداییەتی و بارودۆخی جەستەیی گونجاوە.

جەستە، مێشك و ڕۆحی ئێمە وەکو سازێك وایە کە لەگەڵ قۆناغەکاندا باشترو هاوئاهەنگ تر دەبێ، بۆیە هەرچەندە وردتر تایم بدرێت و ڕێکبخرێت، هەرچەندە هەماهەنگتربن، ئاسانتر زانیارییە بەکەڵکەکان دەگەنە هەستەکان.

هەرچۆن کە ئەم زانیارییانە بە پاڵاوگەی هەستی نائاگاهیمان گوزەر دەکەن و بۆ زەینمان ڕێگەیەك دەدۆزنەوە، بە هەمان شێوە دەگونجێ، کۆمەڵە زانیارییەك بەو پاڵاوگانەدا تێدەپەڕن کە بە تەواوی لەدەرەوەی بوونی ئێمەن و بەئێمەش بگەن بە مەرجێك بەتەواوی بەهێز بن تاکو لە نیشانەکانیان تێبگەین. یەك لە نهێنییەکانی ئەم کارە ئەوەیە بزانین چیمان دەوێت، هەستی نائاگاهیمان بەردەوام لەدۆخی ئامادەکردنی کۆمەڵە زانیارییەکە کە ئێمە ڕووەو لایەکی تایبەتی دەبەن. لە بواری هەستی نائاگاهیدا جۆرێك لە گشتاندن و بژاندن هەیە، بۆیە بەر لەوەی زەین بتوانێ کارێکی گرنگ ئەنجام بدات پێویستە تێگەیشتنێکی ڕاستمان بۆ ئەو ئامانجانە هەبێ کە دەمانەوێت پێیان بگەین. (ماکسوێل ماڵتز-Maxweel Malts) ئەم جۆرە لە بەدیهێنان بە (سیبەرنەتیکی دەروونی- Psycho-cyberanetics) ناو دەبات و بە هەمان ناو خاوەنی کتێبێکی بەناوبانگە، گەر زەین خاوەنی ئامانجی دیاری کراوبێت، دەتوانێ کاری کۆبیری و ڕێنمایی کاری هێندە دووبارە بکاتەوە تاکو بە ئامانج بگات، لێ گەر ئامانجی دیاری کراوی نەبێت وزەکەی بەهەدەر دەچێت هەروەك ئاو کەسەی باشترین مشاری دنیای لەدەست دایە، بەڵام نازانێ بۆچی هاتۆتە ناو دارستان.

ئەوەی کە کۆمەڵێك باشتر دەرەقەت دێن هێـزو تواناکانیـان کـۆ بکەنـەوەو بیخەنـە مەیـدانی کـردەوە، پەیوەسـتە بـە ئامانجەکانیانـەوە، لێکۆڵینەوەیـەك دەربـارەی دەرچووانی (زانکۆی یاڵی—Yale university) لەساڵی ١٩٥٣ ئەنجام دراوە ئەوە ڕوون دەکاتەوە و نیشانی دەدات کە لە کاتی پرسیاری "ئاخۆ بەرنامەی ژیانی خۆتان لەسەر کاغەز نووسیوە؟" تەنها سێ لەسەدیان بە بەڵێ وەڵامیان داوەتەو دوای بیست ساڵ و لە ١٩٧٣ لێکۆڵەرەوان جارێکی تر دەچنەوە لای هەمان لە کەسەکان دەبینن ئـەو سـێ لەسـەدە بەلایـەنی ئـابووری باشـتر گەیـشتوون، بـە بـەراوردکردنیان لەگـەڵ ٩٧ لـە سەدەکەی دیکە، تۆ بڵێیت ئەم لێکۆڵینەوەیە تـەنها دەربـارەی بـاری ئـابووری ئـەوان بووبێت؟ چاوپێکەوتنەکان نیشانیان داوە، هۆکارەکانی تـری زەیـنی و ئـەو هۆکارانـەی پێوانـەکردنیان زەحمەتـەو، هەسـتی خۆشـبەختی و شـادومانیش هـەر لـەم سـێ لەسەدەیاندا باڵاتر بووە، ئەوەش ئەو هێزەیە کە لە دیاریکردنی ئامانج دەردەچێت.

لەم بەشەدا فێر دەبن چۆن ئامـانج وخـەیاڵ و ئاواتـەکانتان ڕێـك بخـەن، چۆن لـە زەینی خۆتاندا خواستەکان بەرجەستە بکەن و وەك شتێکی بەرچاو دایان بنێن. لەگەڵ چۆنایەتی پێگەیشتنیان.

هیچ جارێك خەریکی پێکەوەلکاندنی پارچـە مقەبایـەکان (پـۆزل—Jigsaw Puzzle) بوون کە پێکەوە وێنەیـەك پێکـدەهێنن، بـێ ئـەوەی وێنـەی مەبەسـتتان لـە ڕابـردوودا دیـتبێ؟ ئـەم کـارە بەتـەواوی لـە ڕێکخـستنی ژیانتـان دەچێت، بـێ ئـەوەی نەخـشەو ئامانجێکی کۆتایی دیاری بکەن. ئەگەر ئامانجەکە بزانن، ناخوودئاگا فرمـان بـە مێـشك دەدەن کە زانیاری پێویست بە گوێرەی ئەو لەوییەتی کارەکـان بـە ڕێگـەی سیستەمی عصب وەرگرن دەڵێن (سەرکەوتن بـە یەکـەم هـەنگاو دەسـت پـێ دەکـات). کەسـانێك دەناسم سەرگەردان هـەر ڕۆژە خـەریکی کـارێکن، دەسـت بـە کارێـك دەکـەن و دوایـی بەکارێکی ترەوە دەنووسێن ئەوانە گرفتێکی سـادەیان هەیـە، نـازانن چییان دەوێـت، ئێوەش ئەگەر نەزانن چیتان دەوێت سروشتییە کە نەتوانن بەو شتە بگەن کە نایزانن.

لەم بەشەدا تەنها داوای ئەوەتان لێ دەکەم کە خەیاڵ و ئاواتتان هەبێت، بەڵام ئەوەی بە بڕواوە پێویستە ئەنجامدانی ئەم کارەیە بەوپەڕی وریایی و دیقەتەوە. ئەگەر ئەم بابەتانە سەراسەرو بەسەر زمانی بخوێننەوە، سوودێکی لێوەرناگرن، دەبێت قەڵەمتان بەدەستەوە بێ، بۆی دابنیشن و پاشان هەر دوانزە قۆناغی ئامانجدانان کە لەم بەشەدا هاتووە پێ بە پێ ئەنجام بدەن.

سەرەتا لە شوێنێ دانیشن، کە ئارام و جێی حەسانەوەبێت، لەوانە لە پشت مێزی نووسین یان لە پشت مێزێکی بچووک کە لە گۆشەیەکی حەوشەی ماڵ یان باخچە دانرابێت، یان لە پشت مێزی نان لەسەر خواردن، دەمژمێرێك کات دابنێن تاکو بە دڵی خۆتان، بێ دوو دڵی بیر لەوە بکەنەوە کە دەتانەوێت بەدەستی بهێنن، بۆ ئەوەش پێویستە چۆن و چ بکرێت چ جۆرە گۆڕانکارییەك لە ژیانی خۆتاندا بەدی بهێنن، لەوانەیە ئەم دەمژمێرە لەزەمەن بەنرخترین کاتی ژیان بێت. دەتانەوێت فێری ئامانج دیاریکردن بن، پێشتر دەستکەوتەکانتان دیاری بکەن نەخشەی ئەو ڕێگەیانە کە لەژیانتاندا دەبێ پیایاندا بڕۆن بکێشن. دەتانەوێت ببینن بۆ کوێ دەچن و لا و شوێنەی بۆی دەچن چ شتێك چاوەڕوانتان دەکات.

لێرەدا خاڵێك هەیە دەبێ پێتان بڵێم پێویست نییە کە ئاوات وئامانجەکانی ئێوە مسۆگەر جێبەجێ ببن، نە عەقڵی خۆتان بەلاوە بنێن و نە ئامانجی گێلانەش دانێنە پێش خۆتان.

گریمان بالای یەکێك لە ١٥٠ سم کەمترە گێلانەیە کە بخوازێت ساڵی داهاتوو ببێتە قارەمانی یاری باسکباڵ یان بازدانی بەرزایی. گرنگ ئەوەیە وزەی خۆتان لە ڕێگەی بێ سوود خەسار مەکەن. لە حاڵێکدا دەتوانن باشتر سوودی لێ وەربگرن، بەڵام ئەگەر عاقڵانە بیر بکەنەوە، تێدەگەن ئامانجی بێ سنوورتان لە پێشە.

ئامانجی سنووردار، ژیانیش سنووردار دەکات، بۆیە لە دیارکردنی ئامانجەکانتاندا تا دەگونجێ دوورو بەرین بیر بکەنەوە، دەبێ بڕیار بدەن چیتان دەوێت، لەبەرئەوەی ئەوە تەنها ڕێگەیە بۆ گەیشتن بەئامانج .

بۆ ڕێکسختنی ئامانجەکانتان ئاگاداری ئەم پێنج بنەڕەتەی خوارەوە بن:

١- ئامانجت چییە؟ بە شێوەیەکی ئەرێنی باسی لێوە بکە، واتا ئەو شتە بڵێ کە دەتەوێت بەدیبێت و ڕاستی بۆ هەیە، زۆر کەس بە زمان شتێك دەڵێن و لە دڵەوە حەزیان لە بەدی هێنانی ئەو شتە نییە.

٢-وردبینانە ئامانجەکەت دیاری بکە: ئامانجەکەت چۆنە؟ چۆنی دیاری دەکەیت و هەستی پێ دەکەیت؟ یارمەتی لەسەرجەم هەستەکانی خۆت وەربگرە تا ڕاڤەی ئامانجەکەتی پێ بکەیت.

ئەگەر وێناکردنێکی بەهێزو خاوەن چۆنیەتی چاکتر و زیاتر لە زەیندا بەرجەستە بکەیت ئەوە جۆرێك لە پەیامت داوەتە مێشکی خۆت کە حەزکردنت بۆ ئەم ئامانج تێدا دەبووژێتەوەو دروست دەکات. ئەوەش لەبیر مەکە، کە بۆ ئامانجەکەت ماوەیەکی دیاری کراو دابنێیت.

٣- لایەنەکانی کارەکە ڕوون بکەرەوە. وای دابنێ کە بە ئامانج بگەیت چۆن دێیتە بەرچاو؟ چ هەستێکت هەیە؟ چ دەبینی و دەبیستی؟ ئەگەر نەزانیت گەیشتن بە ئامانج، چ واتایەکی هەیە لەوانەیە پێی بگەن و واشی دابنێن، کە شکستتان خواردووە.

٤- بەسەر خۆدا (زاڵ) و پشت بەخۆبەستوو بە. تۆیت ئامانج دیاری دەکەیت و دەیپارێزیت، نابێ بۆ ئەوەی تۆ بە ئامانج بگەیت مەرج بێت کەسی دیکە خۆی بگۆڕێت. بۆ ئەوەی خۆشبەخت بی، دەبێ بۆ گەیشتن بە ئامانج خۆت خاوەن ڕۆڵ و سەرکێش بیت.

٥- ئامانجت گونجاو و مایەی ڕەزامەندی دەوروبەر بێت. لێکەوتەی کردارەکانی ئایندەتان لەبیر بگرن. دەبێ بە قازانجی خۆت و کەسانی دەوروبەر بێت.

هەمیشە لە سیمینارەکاندا پرسیارێك دەوروژێنم، ئێستەش ڕووبەڕووتی دەکەمەوە، ئەگەر دڵنیابوویایت، کە لە کارێکدا هەرگیز شکست ناخۆی چیت دەکرد؟ ئەگەر لە سەدا سەد بزانی سەردەکەوی بەدوای چ چالاکییەکدا دەڕۆیت و چۆن هەنگاو دەهاوێژی. هەریەك لە ئێمە کۆمەڵە خواست و ئامانجێکی لە مێشکدا هەیە. هەندێك لەم خواستانە تارادەیەك نادیارن (عەشقێکی زیاتر، پارەیەکی زۆر تر، تەمەنێکی درێژتر) بەلأم بۆ ئەوەی کۆمپیوتەری زەینی بە مەبەستی گەیشتن بە ئامانجەکان چالاکانە تر کار بکات، دەبێ ئامانجت دەقیق ترو دیارتر بێت. بە تەنها بەس نییە بڵێت، ئۆتۆمبێلی تازە، خانووی تازە، یان کارو پیشەی چاکتر، ئەگەر لیستێك لە ئاواتەکانتان بنووسن، دەزانن هەندێك لەو شتانە ئەوانەن کە ساڵانێك بوو دەتانەویست. هەندێکتان ئەوانە بوون کە هەرگیز لە ڕابردوودا بە وشیارییەوە خوازیاری نەبوون، بەلأم دەبێ بە ئاگاداری و وشیاری تەواوە بزانن بەدوای چییەوەن و چیتان دەوێت؟ لەبەرئەوەی دەسکەوتەکان بەر ئەنجامی خواستەکانن، بەر لەوەی لە دنیای دەرەکیدا بابەتێك بەدی بێنن دەبێ لە ناخدا بەدی بێت. ئەگەر وێناکردنێکی ڕوون و ئاشکراتان بۆ خواستەکانتان هەبێت، بەشێوەیەکی سەرسوڕهێنەر جەستەو دەروونتان بە گوێرەی ئەم ئامانج ڕوونە ئامادە دەبێت. ئەگەر دەشمانەوێت لە ڕادەی تواناکانمان زیاتر بچین دەبێ لە سەرەتاوە خواستەکان لە زەیندا لێك هەلأوێرین و جیایان بکەینەوە ئەو کاتە ژیانمان بەو ئاقارەدا دەچێت. لە پێناوی تێگەیشتنی بابەتەکە نموونەیەکی کردەنیتان نیشان دەدەم و ئەم پرۆڤەیەش ئەنجام بدەن، ڕابوەستن و کەمێك قاچەکانتان لێك دوور بخەنەوە، قاچەکانتان ڕووەو پێشەوەو دەستەکانتان بۆ پێشەوە بەرز بکەنەوە، بەشێوەیەك تەریبی ڕووی زەوی بێت ئەو جارە بۆ لای چەپ و تا جێگەیەك کە بۆتان دەلووێ بسووڕێنەوە، ئاگادار بن کە لەم حاڵەتەدا قامکەکانتان بۆ لای چ خاڵێك لە دیوارەکەیە، ئێستە بگەڕێرەوە، چاوەکانتان بنوقێنن و لە خەیاڵتاندا خۆتان بسووڕێنەوە، تا لەو خاڵە زیاتر بڕۆن، جارێکی تر لە زەینی خۆتاندا زیاتر بسووڕێنەوە،

تا لەو خاجەستە تێپەڕ دەکەن، ئێستە چاوەکانتان بکەنەوەو بە کردەنی کارەکە ئەنجام بدەنەوە، ئایا قەمکەکانتان لە سنووری یەکەم جار دەرباز بووە یان نا؟ بێگومان دەبێ تێپەڕ بووبێت، لەبەرئەوەی بەر لەوەی کارێکی دەرەکی ئەنجام بدەن لە زەینی خۆتاناندا بەرنامەتان بۆ دارشتووە.

وای دابنێن ئەو بەشە لە پەرتوکەکە بەهەمان ڕۆڵ ڕادەبێ، ئێستە ژیانتان بە گوێرەی خواستی زەینی خۆتان لە زەیندا بپێون، هەروەك فرچکتان پێوە گرتووە لە ڕادەی دیاری کراوی جاران زیاتر ناچن. بەلام لە زەیندا ئەم دەلیڤەیەتان هەیە بەو ئامانجانە بگەن کە جاران پێیان نەگەیشتوون، پاشان لە دنیای دەرەوەش ئەم کارانە بە پراکتیکی بە ئەنجام دەگەیەنن.

١- سەرجەم ئاوات و خەیاڵەکانتان کۆبکەنەوە و بینووسنەوە. بەو شێوەیەی ئارەزوو دەکەن وایان ببینن، ئەوەی دەتانەوێت هەتانبێ، کاردانەوەیەك کە دەخوازن ئەنجامی بدەن هەمووی لەسەر کاغەز بنووسنەوە، ئەو کەس و شوێنانەی دەتانەوێت بەشێك بن لە ژیانتان بیاننووسنەوە، ئێستە دابنیشن قەڵەم و کاغەز بهێنن دەست بە نووسین بکەن لانی کەم تا دە پازدە خولەك قەڵەم هەڵگرن، جارێ هەوڵی دیاریکردنی ڕێگەی ئامانجەکان مەدەن، تەنها ئامانجەکان بنووسنەوە، هیچ سنوورو ئەنگەلی بۆ خۆتان دامەنێن، ئەگەر بە پێویستی دەزانن بابەتەکان بە کورتکراوەیی بنووسنەوە، تاکو پێرا بگەن خەریکی ئامانجی دواتر بن، هەوڵ بدەن لەتەواوی کاتەکەدا قەڵەمەکەتان لە باری جووڵەدا بێ ئەوەندەی پێویستییەکانی خۆتانی بۆ تەرخان بکەن هەتا ئامانجە پەیوەندارەکانی بە کار، خێزان، پەیوەندییەکان، بابەتەکانی دەروو ڕووح، هەست، کۆمەڵ، پێکهاتەو حاڵەتە جەستەیی و فیزیکیەکەتان و شتەکانی دیکە بنووسنەوە هەروەك پاشا بن وا هەست بە خۆتان بکەن. وا بزانن هەرچی دەخوازن لە ژێر دەستتاندایە ئاگاداریش بن یەکەم هەنگاو بۆ گەیشتن بە ئامانج بوونی ئامانج خۆیەتی.

لە ئامانج داناندا ئازاد بن، لێگەڕێن بیرتان بە ئازادی بگەڕێت، سەرجەم ئەم سنوورانەی لەبەردەمی خۆتاندا قووتان کردوونەتەوە تەنها لە زەینی خۆتاندا هەن. بۆیە هەر کاتێك سنوورێك، کۆسپ و ئاستەنگێك بۆ زەینی ئێوە هاتە پێشەوە لە مێشکی خۆتانی دەربکەن، ئەم کارەش بە ڕێگەی بەرجەستەبوونی بینینی کە لە پێشتردا فێری بوون ئەنجام بدەن، وێنەی وەرزشکاری ململانێ لە بیرتاندا بەرجەستە بکەن کە ڕەقیبەکەتان لەسەر دۆشەکەوە فڕێ دەدەنە دەرەوە، ئەم کارە بە نیسبەت هەر سنوورو گرفتێ ئەنجام بدەن ئەو بیرو باوەڕانەی کۆت و بەندی دەست و پێ دەکەن لە بازنەیان فڕێ دەنە دەرەوە، لە کاتی ئەنجامدانیدا هەست بە تەنهایی و ئارامی بکەن.

ئەوە پێنگاڤی یەکەم بوو، نوکە لیستی ئامانجەکانتان تەواو بکەن.

٢- پرۆڤەی دووەم ئەنجام دەدەین بەو لیستانەدا بچنەوە کە بۆ گەیشتنە ئامانجەکانتان نوسیوتانن پیایاندا بچنەوەو ماوەیەك دیاری بکەن بۆپێگەیشتنیان: شەش مانگ، ساڵێك، دوو ساڵ، پێنج، دە، بیست ساڵ، گرنگە بزانن لە چ ماوەیەکدا دەخوازن بە ئامانجەکان بگەن، ببینن لیستی ئامانجەکانتان چۆنە؟ لەوانەیە هەندێك کەس وایان دانابن کە چەندێك لە ئامانجەکان لە خۆیان زیاد بن هەر بۆ هەمان ڕۆژ بێت، لەوانەیە چەندێکی دیکە وایان نووسیبن کە پێگەیشتنیان ساڵانێك خەباتی بوێت، ئەگەر ئامانجەکان کورت مەودان پێویستە زیاتر بیر لە تواناکانتان بکەنەوە، ئەگەریش درێژ مەودان دەبێ بیر لە هەنگاوە سەرەتاییەکان بکەنەوە کە ئێوە بەرەو ئامانجەکان بەڕێ دەکات، کاروانە درێژەکان بە هەنگاوێك دەست پێ دەکەن، گرنگە بزانن هەنگاوی یەکەم لەکوێوە بۆ کۆتایی دەچێت.

٣- داوات لێدەکەم تاقی کردنەوەیەکی دیکە ئەنجام بدەن کە لەناو ئەم ئامانجە گرنگانەی بۆ ئەمساڵت دیاری کردوون، چوار دانەیان لێ هەڵبژێرە، چوار لەو ئامانجانەی کە خۆتان زۆر پێیانەوە بەستراونەتەوە و لە هەموویان زیاتر بۆ تۆ ڕازی

کەرن. هەر چواریان لەسەر کاغەز بنووسە، ئێستە بنووسە لەبەرچی گەیشتن بەم ئامانجانە پێویستە؟ خواستەکە بە ڕوون و ئاشکراو کورت و جەوهەری ڕابگەیەنە، بەخۆشت بڵێ لە کام جێگەوە دڵنیایی کە بە ئامانجە دڵخوازەکەت دەگەیت؟ بۆ چ بابەتەکە تا ئەم ڕاددەیە گرنگە؟

ئەگەر هۆکاری پێویستتان بۆ ئەنجامدانی کارێك لەدەست دابێت ناچار بە ئەنجامدانی ڕووبەڕوودەبن. ئەو ئامانجانەی لە ئەنجامی هەر کارێك بەرجەستە دەبن، لەوانەیە بواری هێزمان بۆ بەرجەستە بکەن، کە لەو شتە بەهێز تر بێت کە خۆمان بەدواوەین.(جیم ڕۆن–Jim Rohn) یەك لە مامۆستاکانمە، هەموو کاتێك دەیگووت: ئەگەر هۆکاری تەواوتان هەبێ توانای هەر کارێکیشتان دەبێت. حەز بە کارێك کردن و شتێك و پابەندنەبوونی ئەنجامەکانی شتێکی دیکەیە، جیاوازی هەردووکیان لەهەبوونی هۆکارەکاندایە.

لە ژیانمدا حەزمان بۆ زۆر شت دەچێت و پاشان تێپەڕ دەبن، گەیشتنە ئامانجی پێویست بە بڕیاری بڕاوەو یەکلاکەرەوەو پابەند بوون هەیە. بۆ نموونە، لەوانەیە ئێوە بڵێن دەبێ ببینە خاوەنی پارەو پووڵ، باشە، ئەوە ئامانجێکە بەڵام مێشکتان بەپێی پێویست لەم گووتەیەتان تێناگات. لێ ئەگەر بزانن لەبەرچی دەخوازن سامانداربن و ساماندارییەکە چ مانایەکتان بۆ دەگەیەنێ، ئەو جار هۆکارگەلی بەهێزتان بۆ پەیدا دەبن. دەزانین کە خودی کارەکە لە ئەنجامەکە گرنگترە، گەر هۆکارێکی بەهێز بۆ کردنی کارێك بەدی بهێنن، دەتوانن هەر کارێك لە جیهاندا ئەنجام بدەن.

٤– ئێستە لیستەیەکتان لەبەردەستدایە، لەگەڵ هەر پێنج ئەو بنەڕەتەی بۆ ڕێکخستنی ئامانجەکانمان دیاری کردبوو بەراورد بکەن، ئایا ئامانجەکانتان باش دیاری کردوون لە هەستەکانتانەوە، بە وردی دیارن؟ کاریگەری لایەنەکانیان دیارن؟ ئەوەش بڵێن ئەگەرهاتوو پێیان نەگەیشتن چ هەستێکتان لا دروست دەبێت؟ وردبینانەتر، دەرحەق بەوەی دەیبینن، دەیبیستن، هەروەها هەستی بەرکەوتن و هەستکردنتان

چۆنە بیلێن؟ ئاگادار بن ئەنجامی کار لە ئەستۆی ئێوەیە ئایا ئامانجەکان مایەی ڕەزامەندی خۆتان و کەسانی دیکەیە؟ ئەگەر هەریەك لەم خەسڵەتانەی تێدا نییە بیانگۆڕن.

٥- لە ئێستەدا سەرچاوەی هەرە گرنگ بۆ بەرجەستەکردنی تواناکان و گەیشتنە ئامانجەکان کە لە دەسەلاتی خۆتاندایە لەسەر کاغەز بنووسنەوە. ئەگەر بەنیاز بن بینایەیەك دروست بکەن، بێگومان دەبێ ئامرازو کەرەستەو جۆرە توانایەکان لەبەردەستدا بنێن و بزانن چیتان هەیە، ئەگەریش خوازیار بن نەخشەیەك بۆ ژیانی ئایندەتان دروست بکەن و دابڕێژن بە هەمان شێوە دەبێ لیستەیەك لە هەموو ئەم تواناو دەسەلاتانە ڕیز بکەن کە دەتانگەیەنێ بەم ئایندەیە. بۆ نموونە، خوو تایبەتمەندییە باشەکانی ڕەفتارو هەڵس و کەوتی هاوڕێیانەی کە هەتانە، سەرچاوەی ئابووری، خوێندەواری، کات، وزەو هەر جۆرە سەرمایەیەکی دیکەتان، بەهەرحاڵ کۆمەڵێك لە تواناو لێزانینەکانتان، سەرچاوەو ئامرازەکان بنووسنەوە.

٦- پاش ئەنجامی ئەم کارانە سەرنجتان لەسەر ئەو کاتانە چڕ بکەنەوە کە بە باشی لە توانای دیاری کراوی خۆتان سوود وەرگرتووە. سێ تا پێنج بابەتی ژیانتان بە بیر خۆ بهێننەوە کە لە کارێکدا بەسەرکەوتن گەیشتوون. بۆ نموونە: لە کاری بازرگانی، وەرزش، بابەتی ئابووری، پەیوەندییەکانی مرۆڤ و کۆمەلایەتی و هاوشێوەی ئەوانە بنووسنەوە. باسی ئەوە بکەن چیتان کردووە، تاکو بەو سەرکەوتنانە گەیشتوون چ سەرچاوەو چۆنیەتییەکتان بەکارهێناوە، لە چ حاڵەتێکدا هەستان بە سەرکەوتن کرد.

٧- ئەم تایبەتمەندییانە بنووسەوە کە دەبێ بۆ ئەوەی بە ئامانج بگەن، چ جۆرە کەسێتییەك بن، ئایا پێویستی زیاترتان بە ڕێك و پێکی و ڕێکخستن هەیە، یان پێویستە فێر بکرێن؟ ئایا دەبێ کاتی خۆتان بە باشی ڕێکبخەن؟ بۆ نموونە ئەگەر کەڵکەڵەی ئەوەتان هەیە ڕێبەری کۆمەڵگەیەك بە ئەستۆوە بگرن و گۆڕانکاری گەورە

بەدەستبهێنن، ئەوە بەبیربهێننەوە کەسێك کە بۆ پایەیەکی وا هەڵدەبژێردرێت چۆن مرۆڤێکە، بەڕاستی لە توانایدایە کۆمەڵە خەڵکێك بخاتە ژێر کاریگەری خۆیەوە.

زۆرمان دەربارەی سەرکەوتن و بردنەوە بیستووە، بەلأم دەرحەق بە لایەنە پێکهێنەرو تەواوکەرەکانی سەرکەوتن، کە چین و چۆنن و هەڵهێنجانەکانمان: بیرو بڕواو ئەزموونەکان و ڕەفتارە پێویستییەکانمان دەربارەیان بەرگوێ نەکەوتووە.

ئەگەر ئەو بەشانە بە باشی نەناسن زەحمەتە بەیەکەوەیان گرێبدەن و ڕێکبخەن. ئێستە کاتێکی زیاتری بۆ تەرخان بکەن و دەربارەی ڕەفتارو، شارەزایی و هەڵێنجان و باوەڕو ڕێکخستن و تایبەتمەندییەکانی تری پێویست بۆ بەئامانجگەیشتن بنووسنەوە.

٨- پاشان لە چەند پەرەگرافێکا ئەوە ڕاڤەبکەن ئەو ئاستەنگانە چین بۆ ئەو کارانە لەبەردەستتان زەق دەبنەوە، بیاننووسنەوە، یەك لە ڕێگە هەرە باشەکان بۆ زاڵبوون بەسەر سنوورو ئاستەنگەکان کە هەر خۆتان بۆ خۆتان بەدیهێناون، ناسینی وردی ئاستەنگەکانە، کەسایەتی خۆمان پارچە پارچە بکەین بیانخەینە ژێر وردبین و گرفتەکان لە ڕەگ و ڕیشەوە بناسین پاشان خۆمان لێك بدەینەوە، کە خۆمان خاڵی کردبێت لەو گرفت و ئاستەنگانەی لە خۆماندا هەن. ئایا توانای بەرنامەڕێژیان هەیە؟ ئایا نەخشەکان دەکێشێت لێ ناتوانن بیکەنە کردار؟ ئایا بەجۆرە بابەتێکەوە دەنووسێن و سەرجەمی ئەوانی دیکە لەبیر بکەن، ئایا لە ڕابردووتاندا کە خراپترین و بەدبینانەترین یادەوەریتان هێنایە بەرچاو و لە ئەنجامی کارێك پەشیمان بووینەوە؟

ئێمە هەمووماں بە شێوازە جیاجیاکان خۆمان سنووردار دەکەین خاوەنی ستراتیژییەتی تایبەت بە شتێکین، لێ ئەگەر ستراتیژییە سنووردارو ئاستەنگ هێنەکانی ڕابردوومان بیناسین، دەشێن لە ئێستەدا بیانگۆڕین.

ئێستە دەزانن چیمان دەوێت، لەبەرچیمان دەوێت؟ چ کەس و شتێ هاوکارمان دەبێت؟ بۆ پەرەدان بە کردەوەکانیشمان دەبێ نەخشەی هەنگاو بەسەنگاومان لەدەست دابێ، ئایا بۆ دروستکردنی خانوو لەدەست دابوونی کەرەستەو دارو مشارو

بزمارو چەکوش تەواوە؟ بەبێ نەخشە، دەست بە دروستکردن دەکەن تاکو بەم شێوەیە بێت. دەبێ بۆ دروستکردنی خانوو نەخشەت هەبێ، دەبێ ڕیزبەندی یەك بەدوای یەکی هەر قۆناغێك بزانی، تا کردەوەکان تەواوکەری یەکتربن، دەنا خانووەکە تەنها کۆمەڵێك کەرەستەی بە نەشارەزایی لێکدراو دەبن، پرۆسەی ژیانیش هەروایە ئێستە کاتی کێشانی نەخشەی ژیان و سەرکەوتنە.

دەبێ چ کارێك ئەنجام بدەن تاکو بە ڕێکوپێکی بگەنە ئەنجامی دڵخوازی خۆتان؟ ئەگەر شارەزا نین دیقەت لە کەسێك بدەن کە پێشتر سەرکەوتنی بەدەستهێناوەو بیکەنە نموونەی چاولێکردنی کارەکانی خۆتان و سەرەتاش ئەنجامی دوایی لەبیرتاندا بەرجەستە بکەن. ئەڤجا هەنگاو بە هەنگاو بۆ دواوە بگەڕێنەوە. گریمان یەك لە ئامانجەکانتان گەیشتنە بە سەربەخۆی ئابووری. لەوانەیە هەنگاوی بەر لە کۆتایی لەو کۆمپانیایەی کاری تێدا دەکەن ئەوە بێت ببنە بەڕێوەبەری گشتی. هەنگاوی بەر لەوێش ئەوەیە کە ببیە جێگری بەڕێوەبەری گشتی یان یەك لە بەڕێوەبەرە گرنگەکانی کۆمپانیا، دەبێ ڕێگەیەك بۆ دواوە بگێڕنەوە، تاکو ئەوەی بەکارێك بگەن تا هەر ئەمڕۆ لە پێناوی گەیشتنە مەبەست ئەنجامی بدەن.

ئەگەر بتانەوێت ببنە وینەکێشێکی گەورە، دەبێ چی بکەن؟ تاکو بە ئامانج بگەن هەنگاوە گرنگەکان چین دەبێ بۆ پێشەوە هەڵگیرێن، دەبێ ئەمڕۆ چی بکەن، بەیانی ئەم هەفتەیە، ئەم مانگە، ئەمساڵ دەبێ چی بکەن، تاکو بە ئامانج بگەن، گەر بخوازن گەورەترین مۆسیقاژەنی جیهان بن، ئەو هەنگاوانە چین دەبێ بیهاوێژرێن تا بەم مەرەمە بگەن؟ گەر هەنگاو بە هەنگاو بۆ دواوە بگەڕێنەوە، بە هەر مەبەستێك، چ ئامانجی "کار" بن، یان تایبەت بە ژیانی کەسێتی، دەتوانن نەخشەو ڕێگەیەك دابنێن کە بە ئامانجی کۆتایی دەستپێدەکات و بە کارێك کە دەبێ ئەمڕۆ ئەنجامبدرێت کۆتایی پێدێت.

بەسوودوەرگرتن لە زانیارییەکانی ئێستەتان، نەخشەی خۆتان دابڕێژن، ئەگەر چۆنایەتی نەخشەکێشانەکەش ناناسن، پرسیاری ئەوە لە خۆتان بکەن چ هۆکارگەلێك ئاستەنگی بەردەم ئەم کارەتانە. لە ئەنجامی وەڵامدانەوەی ئەم پرسیارە دەستبەجێ لە ڕۆحیەتاندا گۆڕانکاری بەدیدێت. چارەسەری گرفتەکە دەبێتە ئامانجێکی لاوەکی و کارئاسانی چارەسەری گرفتە سەرەکییەکان دەکات.

٩- هەر چوار ئامانج کە وەك کلیل وان بخەنەوە بیرتان و بۆ هەریەکەشیان لەدەستپێکدا هەنگاوەکان بەپێی بەرنامەیەکی پێ بەپێ ڕێك بخەن، پرسیاریش لەخۆتان بکەن، یەکەم هەنگاو کە دەبێ بیهاوێژم چییە؟ یان چ هۆکارێك وا دەکات نەهێڵێ ئەم هەنگاوە هەڵگرم؟ چۆن دەبێ ئەم گرفتانەی لەسەر یەکەم هەنگاوی منن لایانبەرم؟ نەخشەیەك کە دەیکێشن دەبێ بەشێوەیەك بێ هەر ئەمڕۆ هەنگاوی بۆ بهاوێژی.

تا ئێرە بەشی یەکەمی شێوازی سەرکەوتنی دواییمان بەکۆتایی هێنا. ئێستە ئێوە دەزانن چ ئامانجێکتان هەیەو دەتانەوێت پێی بگەن؟! ئامانجە درێژخایەن و کورتخایەنەکانی خۆتان دیاریکردوون؟ دەزانین چ لایەنێکیان بۆ ئێوە بەسوود و چ لایەنێکیش بۆ ئێوە وەك کۆسپ دەبێت.

ئێستە دەمەوێت ستراتیژییەتی خۆتان بۆ گەیشتن بە ئامانج ڕێکبخەن. دڵنیاترین ڕێگە بۆ گەیشتن بەخۆشبەختی و پیشکەوتن چییە؟ لەوەدایە لایەنەکان جێ ی بەمەبەستی کەسێتییەك کە پێشتر بەسەرکەوتن گەیشتووە بۆ خۆتان بکەنە پێشەنگی کارەکانتان.

١٠- نموونەکان بدۆزنەوە، ناوی سێ هەتا پێنج کەس لەو کەسانە بنووسن کە لە ژیاندا لەگەڵیاندا ڕووبەڕووبوونەتەوەو بەسەرکەوتن گەیشتوون و سەرکەوتنەکانیان مەبەستی ئێوەشن.

بە چەند وشەیەکیش ڕەفتارو تایبەتمەندییەکانیان دیاری بکەن، کە بوون بە هۆی سەرکەوتنەکانیان، پاش ئەنجامدانی ئەم کارە، چاوەکانتان قەپات بکەن و پاشان وا بیربکەنەوە هەریەك لەم کەسانە دەیانەوێت پەندێکتان پێ بڵێن کە هەڵگری ڕێوشوێنی چۆنایەتی بە ئامانج گەیشتنتانە. ئەگەر ئەم کەسانە ڕاستەوخۆ قسەیان لەگەڵتاندا بکردبایە چییان بە ئێوە دەگوت؟ ئەوەی پێتوایە پێیان دەگووتن لەسەر کاغەز بیاننووسنەوە، لەوانەیە دەربارەی لابردنی گرفتەکانی سەر ڕێگە یان دەرحەق بە گرنگی هەندێك لایەنی کارو هەروەها لاوەکی بوونی هەندێکی تریان ڕێزبەندێکتان پێ بڵێن.

دواجار هەریەك لەو ڕایانەی کە پێتانوایە ئەوان بە ئێوەی دەڵێن بنووسنەوە، هەتا ئەگەر کەسەکە لە نزیکەوەش نەناسن، دەتوانن بۆ خۆشبەختی ژیانتان سوود لە پەندەکانی ژیانیان وەربگرن.

سەرەتا گووتمان، عەدنان خاشوقی، ڕاکفلر، بەنموونە وەرگرن و ئەو خوازیار بوو، بازرگانێکی سەرکەوتوو بێ و ساماندار بێت، بۆیە بازرگانێکی سەرکەوتووی کە پێشتر لە کارەکەیدا بە ئەنجامگەیشتبوو کردە نموونەی کارەکانی. (ئەستیۆن سپیلبێرگ)، بەر لەوەی لە کۆمپانیای یونیورسال دابمەزرێت کەسانێکی لەو کۆمپانیایەدا کردبوو بە پێشەنگ، لە ڕاستییدا هەرکەسێك کە بەسەرکەوتن گەیشتووەو ئەنجامی گەورەی بەدەستهێناوە، نموونەو پێشەنگ یان مامۆستاو ڕێنوێن و ڕاوێژکاری هەبووە تاکو لەوەوە ڕێگەی ڕاست پێ بزانێ.

ئێستە لە زەینی ئێوەدا بۆچوونێکی ڕۆشن دەربارەی ئەم ڕێگەیە پەیدا بووە کە دەتانەوێت لێوەی بچن، بۆ ئەوەی کات و وزەکانتان بەفیڕۆنەدەن و لەڕێگەی ئەو کەسانەوە بچن کە بەم ڕێگەیانەدا چوون و سەرکەوتوون، دەبێ ئەوان (سەرکەوتووەکان) بکەنە نموونەی خۆتان، لە ژیانتاندا کێن ئەوانەی شایەنی ڕەمزو بەپێشەنگ گرتنن؟ لەناو هاوڕێ، یان خێزان، یاخود کۆمەڵگەو ناوداراندا دەشێن

کەسانێك بدۆزنەوە، ئەگەر کەسێکی شیاویشتان بە بیردا نایەت ڕاپەڕن، بڕۆن و بگەڕێن تا کەسێکی شایستە دەدۆزنەوە.

کارێك کە تا ئێستە ئەنجامتان داوە، ئەوەیە کە پەیامگەلێکتان بە مێشکی خۆتان داوەو وێنەیەکی کورتکراوەی ڕوون و زەلاڵتان لە ئەنجامە دڵخوازەکاندا پێکهێناوە، ئامانجەکانی مرۆڤ وەك مگناتیس وان، هەروەکو چۆن موگناتیس بەراکێشانی وردە ئاسن بوون و ڕاستی خۆی دەسەلمێنێ ئامانجەکانی مرۆڤیش، هەندێك شت بۆ لای خۆیان ڕادەکێشێ تاکو لەو ڕێگەیەوە ڕاستی خۆیان بسەلمێنن.

لە بەشی شەشەمدا فێربوون، چۆن زەینی خۆتان بەڕێوەدەبن و بە چەند تەرتیبێك دەست بۆ چۆنیەتییە لاوەکییەکان و گریمانە زەینی و هەروەها یادەوەرییەکان ببەن، وێنەی یادەوەرییە باشەکان بەهێزو وێنەی یادەوەرییە ناخۆشەکانیش لاواز بکەن.

لە بواری ئامانجەکانیش دەکرێت لە هەمان ڕێوشوێن سوودوەربگرن. ئێستە لە زەینی خۆتاندا بگەڕێنە دواوە، تا بەو کاتە دەگەن کە لە کارێکی تایبەتیدا ،سەرکەوتوو بوون، چاوەکانتان بنووقێنن و ئەوەندەی دەلوێت، وێنەیەکی ڕوون و ئاشکرا لەو سەرکەوتنانە لە زەینی خۆتاندا بەدیبهێنن و دروست بکەنەوە.

ئاگادار بن ئەم وێنەیە لەلای چەپی لاپەڕەی زەین یاخود لەلای ڕاست دروست دەبێت. لە ناوەندیان لەخوارەوەیە، بابەتێکی دیکە چۆنیەتییە لاوەکییەکانی دیکەیە واتە، فۆرم، قەبارە، چۆنیەتی جوولانەوە، چۆنایەتییە دەنگی و هەستییەکانی دەروونی، کە تیاتاندا دروست دەبن و ئاگاداریان بن.

ئێستە بیر لەو ئامانجانە بکەنەوە کە ئەمڕۆ ئێوە نووسیوتانەوە، ئەگەر بەم ئامانجانە بگەن چ گۆڕانێك دروست دەکەن؟ چۆن خۆتان دێتە بەرچاو؟ لە هەمان حاڵەتدا خۆتان بەرجەستە بکەن، ئەم وێنەیەش لەم لایە دروست بکەن کە وێنەی پێشووی لێبوو، تاکو دەتوانن گەورە، ڕوون، دیارو پڕ ڕەنگی بکەن، چاودێری

هەستەکانتان بن، دەبینن خاوەنی هەستی جیاوازن و باشتر لە جاریّ لە سەرکەوتنی خۆتان دڵنیاو پشتڕاست بن.

ئەگەر شێوازی ئەم کارەتان پیّ گران و زەحمەتە، سوود لە حاڵەتی (جێگۆڕکیّ) وەربگرن، پێشتر ئەم شێوەیەمان باسکردووە، وێنەی ئەو حاڵەتەی دەخوازن لەدوای سەرکەوتن هەتانبێت ببنە لایەکی دیکە. بیّ ڕەنگ و پاشان لەناوی ببەن، پاشان بەخێرایی بۆ هەمان جێگەیەك کە وێنەی سەرکەوتووی پێشووی لیّ بوو بگوازنەوە، بەم ڕێوشوێنە دەتوانن هەر جۆرە گرفتێك کە ئێوە پێتان وایە لەبەردەمتان قووت بۆتەوە لەناوببەن ئەم وێنەیە وەك وێنەی پێشوو گەورە و ڕووناك و پڕ لە ڕەنگ، و بەرچاو بکەن و تا بەشێوەیە وێنەیەك دەگات کە دەرحەق بە سەرکەوتنی خۆتان لە زەینی ئێوەدا هەتانبوو.

پێویستە ئەم ڕاهێنانانە بۆ چەندین جار ئەنجام بدرێن تاکو لە مێشکی ئێوەدا وێنەیەکی ڕوونترو بەرچاوتر کە هەموو کاتێك دەتانەوێت سەرکەوتنی تێدا بدرەوشێتەوە بەرجەستە بکەن.

مێشك لە بەرامبەر دووبارەکردنەوەو هەستی قووڵ کاردانەوە نیشان دەدات، بۆیە ئەگەر دەتانەوێت ژیانێك لە بیرتاندا بەرجەستە بکەن کە دەخوازن لەداهاتوودا پێی بگەن و لەم سۆنگەیەوەش هەستێکی قووڵ و بەهێزتان دەربارەی هەبێت، دەتوانن تارادەیەك دڵنیا بن کە بەخواستەکانتان دەگەن، ئەوەشتان لەبیربێت سەرکەوتن ڕێگەیەکە هەموو کاتێك لە دروستبووندایە.

١١- بوونی ئامانجی جۆراو جۆر چاکە، بەڵام لەمە باشتر ئەوەیە کە ئەوە دەرك پیّ بکەن ئامادجەکان لەبیری ئێوەدا خاوەنی چ چلۆنایەتییەکن و چ مانایەك دەبەخشن.

ئێستە ڕۆژێکی باش و خۆش و خەیاڵی لە بیری خۆتاندا بەرجەستە بکەن، لە ڕۆژێکی وادا، چ کەسانێك لە دەوروبەرتانن؟ چ کارێك ئەنجام دەدەن؟ ئەم ڕۆژە چۆن دەستپێدەکات بۆ کام شوێن دەڕۆن؟ لە کویّ دەبن؟ لەهەڵسانەوە تاکو خەوتن

ڕووداوەکان لە بیرتاندا دەرباز بکەن، کاتێك لە کۆتایی ئەم ڕۆژە دڵگیرە بەرەو شوێنی خەوتن دەچن چ هەستێکتان لا دروست بووە؟ وردەکارییەکانی ئەم ڕۆژە لە سەر کاغەز بنووسنەوە، لە بیرتان نەچێت، هەر کارێك کە دەیکەن و هەر ئەنجامێك کە پێی دەگەن و هەر ڕاستییەك کە دەیجەڕێنن ئەو شتەیە کە سەرەتا وێنەکەی لە زەیندا بەرجەستە دەبێت، بۆیە ئەو ڕۆژەی کە حەزی پێدەکەن و پێ خۆشبووی خۆتانە بەشێوەیەك لە زەینی خۆتانی بگرن کە هەرچی زیاترو چاکتر هاوجووتی خەیاڵ و حەزو ئارەزووەکانتان بێت.

١٢- سەرەنجام ژینگەیەکی ژیانی تەواو لە زەیندا بسازێنن. دەخوازم سەرنج بدەنە چۆنیەتی جێگەو شوێن و پێی پشتڕاست بن، زەین و خەیاڵەکانتان ئازاد بکەن و سەرجەم خواستەکانتان لەبیر بگرن و سنوورێك، وەك ئاستەنگ لەبەردەمتان مەناسن هاوشێوەی ژیانی سوڵتانێك بەرجەستە بکەن.

با دەوروبەرێك کە دەیهێنییە ناو بیرتەوە پیشاندەری سەرجەم حەزو ئارەزووەکانتان بێت ئەم ژینگەو دەوروبەرە کام شوێنەیە؟ دارستان، دەریا، یان دائیرەیەك، چ ئامرازێکت لە بەردەست دایە؟ کۆمەڵێك هونەرکاری، تابلۆکانی وێنەکێشان، موسیقا، کۆمپیوتەر یان تەلەفۆن؟ کام لە هاوڕێیان هاوکارانتان لەم شوێنە هەن؟

ئەگەر لە ڕۆژێکی ئاوا ئارەزوومەندانەی خۆشدا، نەتوانن وێنەیەکی ڕوون لە زەیندا بەرجەستە بکەن، چۆناو چۆنی لە مەیدانی جەنجاڵی بەکردەوەدا دەرەقەتی دەستەبەرکردنی ژیانێکی ئاوها دڵخواز دێن؟ چۆن ئامانج دەپێکن لە کاتێکدا تۆ تفەنگ دەتەقێنی و ئامانجەکەش نابینی؟ ئەوەشتان لەیاد بێت کە دەبێ بەڕوون و ئاشکرایی و ڕاستەوخۆیی مەبەست و ئامانجەکان لەبەردەستی مێشك بن.

زەینی ئێوە خاوەنی توانایەکە کە بەهەر چەشنە ئاواتێکتان بگەیەنێ، کاتێك ئەوە مسۆگەر دەبێت کە پەیامەکان، ڕوون، دیارو بەهێز بدرێنە مێشك. هنری فورو دەڵێت:

یەك لە زەحمەتترین کارەکان بیرکردنەوەیە، هەر بەم هۆیەشەوەیە کەمتر کەسانێك زەحمەتی ئەو کارە بەبەر خۆیان دەدەن.

یەك لە گرنگترین ئەم کارو هەنگاوانەی کە دەکرێت بگیرێنەبەر ئەم ڕاهێنانانەن کە لەم بەشەدا هاتوون، تاکو پەیامەکان بەرێکوپێکی بدرێنە زەین، ئەگەر ئەنجام و ئامانجی دڵخوازتان نەناسن پێیان ناگەن، و ناوەرۆکی بابەتەکانی ئەم بەشەش هەمان شتە. بەپێخۆشبوون یان بەپێچەوانەوە دەگەنە کۆمەڵە ئەنجامێك، ئەگەر پرۆگرامێکی جێگەی پەسەندی خۆتان نەخەنە بەر دەستی زەینی خۆتان، کەسانی دیکە بەرنامەی خۆیان دەخەنە هەمان شوێن. ئەگەر بەخوێندنەوەی بابەتەکانی ئەو بەشە ڕازی بن و دەست نەکەن بە ئەنجامدانی هەموو ڕاهێنانەکان ئەوە بە بێگومانی دەڵێم ڕەنجی خۆتان بەخەسارداوە، ئەگەرچی لەوانەیە سەرەتا ئەم کارە بەزەحمەت بهێننە بەرچاو، لێ لایەقی ئەم ماندووبوونەیە. چەندەش لە پرۆڤەکاندا بەرەوپێش بچن، هێندە زیاتر چێژیان لێوەردەگرن.

سەرکەوتووەکان دەزانن هەر سەرکەوتنێك بەرهەمی بەشێك لە تێکۆشان و چالاکی ئەنجامدانە. دیاریکردنی ئامانج و دەستکەوتەکانیش پێویستی بەتێکۆشان هەیە، بۆ کەسانێك ئاسانە ئەم کارانە بەلاوەبنێن و ژیانی ڕۆژانەیان بەڕێوەبەرن، پرۆگرام و نەخۆشەیەکیش بۆ ژیانی خۆیان دابڕێژن، ئێستە دەست بکەن بە کۆکردنەوەو بەهێزو ناوەندیکردنی تواناکانتان و پابەندی ئەنجامدانی سەرجەم پرۆڤەکان بن.

دەڵێن ناخۆشترین شت لە ژیاندا دوو شتن: یەکەم ناخۆشییەك کە لە دیسپلین بەرهەم دێت، هی دووەمیان لە داخ و کەسەر کە ناخۆشی دووەمیان زەحمەتترە.

ئاکامی هەر دوانزە ڕاهێنانە ئامازەپێکراوەکە زۆر ورووژێنەرەو پێویستە ئەنجامیان بدەیت.

لەناو بەدواداچوونی ڕێك و پێکی ئەم ئەنجامانەی بەدەستیدەهێنن گرنگییەکی زۆر بەدیدەکرێت. هەندێك جار لە ئێمەدا گۆڕانی باش بەدیدێت، لێ ئەنجام وك خۆی

دەمێنێتەو، هۆیەکەشی ئەوەیە کە ئەو ئەنجامانەی بەلای ئێمەوە پەسندن، ئیتر ئامانجی سەرەتایی نین و دەبێ پێیاندا بچینەوە، سەرەتا هەر چەند مانگێك چاوێك بە ئەنجامەکاندا بگێڕنەوە، پاشان بەرنامەی ڕێکوپێکی یەك ساڵە یان شەش مانگەیان بۆ دابڕێژن، خراپ نییە کە خاوەنی دەفتەرێکی یادداشتکردن بن و ڕووداوە گرنگەکانی ڕۆژانەتانی تێدا تۆمار بکەن ئەوەش دریدەخات ئێوە چەند گەشەکردو پێشکەوتوون، چونکە نرخی ژیانی مرۆڤ بەهایەکی لە نووسینەوەشیدایە، ئایا ئەم ڕێگەیانە کاریگەرن؟ بێگومان کاریگەرن.

بەر لە سێ ساڵ من هاتم و بەرنامەو نەخشەی یەك ڕۆژە چوارچێوەی زۆر باشم دارشت، ئەمڕۆ هەردووکیانم لەبەردەستدایە.

ئەوسا لە (مارینا دێل ڕەی–Marina Del Ray) لە ویلایەتی کالیفۆرنیا خاوەنی شووقەیەکی خنجیلانە بووم، دڵییشم دەیویست خاوەنی ژیانێکی باشتر بم بڕیارم دا ئامانج بۆ ژیان دابنێم، بیرم لە دارشتنی نەخشەیەك کردەوە کە بۆ یەك ڕۆژ تێروتەواو بێ و هەست و نەستی خۆم بەجۆرێك بەرنامەڕێژی بکەم، کە ئەم ژیانە زۆر باشەی خوازیارم پێبگەم بەدیبێت. ڕۆژانە ئەم خەیاڵانەم لەخۆمدا دەجوییەوە ئەو ڕۆژەم بە باش و بەهێزترین شێوە لەبیردا بەرجەستە کرد، کارەکەش بەهەمان تەرتیب دەستپێکردو ئاگاداربووم کە دڵم دەخوازێت هەموو بەیانیان کە چاوم کردەوە دەریاببینم و بەکەناریشیدا ڕابکەم و لە زەینی مندا وێنەیەکی زۆر ڕوون لە دەریاو لە هەمان کاتدا جێگەیەکی سەوزەڵانی هەبوو.

دڵم دەیخواست دوای وەرزشی بەیانیان خاوەنی جێگەیەکی گەورەی کارلێکردن بم ئەوەشم لە شێوەی هۆڵێکی خڕ لە قاتی دووەم یان سێهەمی بینایەك دەهێنایە بەرزەین. دەمویست خاوەنی ئۆتۆمبیلێکی گەورە بە شوفێرەوە بم و لە کارەکەمدا چوار پێنج هاوکاری چالاك و تێکۆشەر، وەکو خۆم هەبێت کە هەمیشە بیرو هزری نوێیان لەسەردا هەبێت. ئارەزووی هەڤژینێکی (هاوسەر) شایستەم دەکرد، چۆن

خاوەنی هیچ برە پارەیەك نەبووم دڵم دەیخواست خاوەنی سەربەخۆیی ئابووری و خۆشی تەواوەتی بم.

سەرەنجام هەموو ئەو شتانەی خەون و خەیاڵات بوون ئەمڕۆ بوون بە ڕاستی و خاوەنی هەموو ئەو شتانەم.

کۆشکەکەم هەمان ئەو شتەیە کە لەو کاتەی لە خانووە خنجیلانەکەمدا دەژیام لە هزری خۆمدا بەرجەستەم کردبوو. دوای دەربازبوونی شەش مانگ لە بەرجەستەکردنی لە مێشکمدا هاوسەری دڵخوازی خۆم دۆزییەوەو پاش ساڵ و نیوێك لەگەڵیدا پێکگەیشتم و ژیانی هاوبەشم پێکهێنا.

بەشێوەیەك چوارچێوەی ژیانم ئامادەکرد، کە هێزی بەدیهێنانم تێدا بخولقێنێ و ببێتە هۆی ئەوەی سەرجەم تواناو لایەنەکانی ترم بەدەربخات هەستی ڕازی بوون و سوپاسگوزاریم پێ ببەخشێ.

ئەوانە بەر ئەنجامی کاریگەری چۆنیەتی بەرنامەڕێژەکانم بوون کە خۆم دامدەنان بەردەوام پەیامی ڕوون و ڕاستەوخۆم دەدایە مێشکم و ئەم ئامانجە زەلاڵانەش شعوری نائاگای من و بیرەکانی بەرەو ئامانجی دڵخوازم ئاراستە دەکرد.

پەندێك هەیە دەبێژێت (ئەگەر خەون و خەیاڵەکان نەبن مرۆڤەکان لەناو دەچن) ئێستە دواهەمین کارتان لێ داوادەکەم، لیستێك لەو شتانەی هەتانەو ئەو شتانەش کە بەخەون و خەیاڵ دەهاتنە بەرچاو بنووسنەوە، ئەو مرۆڤانەی جێگەی ڕازی بوونتانن و سەرچاوەو تواناکانی بەردەستتان، ئەو شتانەی شایەنی سوپاسگوزارین هەموو ئەوانە یادداشت بکەن.

هەندێك جار بەرادەیەك مرۆڤەکان لە خەیاڵاتەکانیاندا نغرۆ دەبن کە لەبیر دەکەن، دەرحەق بەو شتانەی هەیانە سوپاسگوزار بن.

هەنگاوی یەکەمی سەرکەوتن لەوە دەستپێدەکات هەبووەکانمان بهێنینە بەرچاو و لە بوونی بەهرەو دەسکەوتەکان بۆ گەیشتن بە ئامانجی گەورەتر سوود وەربگرین، لە

هەرکاتێك و بۆ هەریەکەمان کۆمەڵە تواناییەك ئامادەن بۆ باشتر کردنی ژیانمان بۆ گەیشتن بە ئاواتە بەرزەکانمان، دەبێ هەر لەمڕۆوە هەنگاو هەڵگرین.

تا بکەوینە سەر شاڕێگەی سەرکەوتن. شکسپیر گوتوویەتی: "ڕەوانترین زمان، کردارە" بۆیە هەر لەمڕۆوە بە زمانی ڕەوان و کردەنی دەسپێبکە تا بە ئەنجامی ڕوونتربگەیت.

لەم بەشەدا لە گرنگی وردبینی لە ئامانجدانان تێگەیشتین، لەگەڵ هەر جۆرێك لە پەیوەندی مرۆڤ لەگەڵ خۆیدا یان خوودو ئەویتر یان خوودو ئەوانیتر.

چەندە وردبین بین هێندە کارەکان زیاتر بە سەرکەوتن دەگەن لە بەشی دواتردا کۆمەڵە ڕێگەیەك بۆ گەیشتن بەم وردبینییە دەدۆزینەوە.

بەشی ١٢

هێزی وردبینی و ڕاشکاوی

"زمان وەکو قاپێکی نێرکدارە کە لەسەر پشتی ئەو تەپڵە ڕادەگرین، تا ورچەکان بخەینە سەماوە، بەردەوامیش چاوەڕوانی ڕەحمەت لە ئاسمان دەکەین!"

گۆستاڤ فلۆبێر

دوور نییە کاتێك، لە کەسانێك گوێت لە وشە جادووییەکان بووبێت، بۆ نموونە لە کۆبوونەوەیەکی گشتیدا، هەروەك قسەکردنی (مارتین لۆسەرکینگ– Martin Luther King Jr) لەژێر ناونیشانی (خەیاڵی من) یان ئەو وشانەی لە باوك و دایك یاخوود مامۆستایەکی دیاریکراوت بیستوون. ڕۆژانێك دێنە بیری هەریەك لە ئێمە، کە کەسانێك بەهێزو تواناو ڕاشکاوی و ئاوازێکی واوە لە گەڵمان دواون، کە چ جاران لەبیرمان ناچێتەوە. (ڕۆدیارد کیپلینگ–Rudyard Kipling) دەڵێت "وشەکان بەهێزترین دەرمانن کە جۆری مرۆڤ بەکاریهێناون" هەموومان لەم جۆرە جادوویی و مەستکەرانە بیرەوەریمان چنیوەتەوە.

ئەو کاتەی کە ڕیچارد بندلر و جۆن گریندەر کەوتنە لێکۆڵینەوەی ژیانی کەسانی سەرکەوتوو، تایبەتمەندی هاوشێوەیان لەواندا دۆزییەوە، توانای وردبوونەوە یەك لەو

تایبەتمەندییانە بوو، کە لە گوفتارو ڕاشکاویدا بۆ بەدیهێنانی پەیوەندییەکان ڕۆڵی هەیە.

هەر بەڕێوەبەرێکی سەرکەوتوو ناچارە لەگەڵ زانیارییەکاندا دەست و پەنجە نەرم بکات، بندلرو گریندەر، ئەوەیان دۆزییەوە کە بەڕێوەبەرە سەرکەوتووەکان خاوەنی پێگەیشتنی زیرەکی تایبەتین کە لە ژیانیاندا هەیانە دەتوانن لەناو وشەکاندا چەمك و وشەی تایبەتی بدۆزنەوە بەخێراییش بۆ کەسانی دیکەی بگوازنەوە.

ئەوانە بۆ کردنەوەی دەرگاکان و وشەو ڕستەکان دەکەنە کلیل و بەوردبینی و ڕاشکاوی و لە شوێنی خۆیدا سوودی لێوەردەگرن. هەروەها ئەوانە تێگەیشتوون کە پێویست نییە هەموو شتێ بزانن، زانینی هەندێك شت پێویست نییە، ئەوان کاتی خۆیان لە شتی پێویست سەرف دەکەن. هەروەها بندلروگریندەر، ئەوەیان زانی کە شارەزایانی تایبەتی ناوداری دەروونی وەکو ڤێرجینیا ساتیر، (فریتز پێرلز– Fritz perls) و دکتۆر (میلتۆن ئەریکسۆن–Dr. Milton Erickson) دەستەواژەی هاوشێوە بەکاردەهێنن.

ئەو دەستەواژە گەیەنەرانەی دەربارەی نەخۆشەکان بێنەو بەردەی دوو ساڵ سەردانی دکتۆر دادەبەزێنێ بۆ دوو دەمژمێر. نابێ لە دۆزینەوەی بندلروگرندر سەرمان بسووڕمێ، هەروەك گووتمان نەخشەی ناوچەیەك لەبەر گرەوەی ناوچەکەیە نەك دەقاو دەق خۆی بێ، ئەو وشانەی بۆ باس لە بیرو یادەوەریمان بەکاریاندەهێنن، خوودی ڕووداوەکان نین. بەڵکو شێوە زارەکییە گووتراوەکانییەتی، هەر بۆیەشە دەڵێین، پلەی ڕاشکاوی یان ڕوونی و ڕەوانی وشەکان وەبەرچاودەگرین بۆ باسکردن لە خواستەکانی خۆمان ئەوەش یەك لە پێوەرەکانی سەرکەوتنمانە، دەربڕی ڕادەی نزیکی نەخشەکەمانە لەگەڵ خوودی ناوچەکە.

زۆر جار هەندێك قسەو وشە بەشێوەیەکی سەرسووڕهێنەر دەمانهەژێنن و دەمانگۆڕن و دەمانخەنە جووڵەوە، بە هەمان شێوەش هەندێك قسە مرۆڤ لە ڕێگە

لادەدەن، هەندێك جار بە بزاوتێکمان (ئاماژە)بەهەمان شێوەش هەندێك جار بە خەیاڵی خۆمان بابەتێك بە کەسێك دەڵێین، لە کاتێکدا لایەنی بەرامبەر شتێکی تەواو جیاواز لە مەبەستی ئێمە لەقسەکانمان هەڵێنجاوە، بۆیە هەروەك چۆن باسی ڕاست و ڕوون دەتوانێ مرۆڤەکان بگۆڕێت، بە هەمان شێوە وشەو دەستەواژەی هەجەستە دەتوانێ مرۆڤ بە لاڕێدابەرێت. (جۆرج ئۆروێل–George Oruel) نووسەری پەرتووکی "١٩٨٤"ـە دەڵێت: "هەروەك چۆن بیر زمان تێك دەدات زمانیش بیر تێکدەدات".

لەم بەشەدا بابەتەکان ئەو ڕێگەیانە پیشان دەدەن کە توانای دیقەت و ڕاشکاوی و هێزی بەرزکردنەوەی ئاستی پەیوەندییەکانت تێدا پەرەپێدەدەن، تاکو بتوانی یارمەتی کەسانی دیکەش بدەی، کە بە ئەنجامی باشتر بگەن. بەزۆر ڕێگەی سادە دەتوانی لە ئاڵۆزی و تێکەڵ و پێکەڵی وشەکان دووربکەویتەوە، دەتوانی وشەکان وەك تاوەرێك هەڵبچنی کە درزی تێدا نەبێ یان وەك پردێك بکەیتە پەیوەندی نێوان خۆت و ئەوانی دیکە.

گرنگە وشەکان بۆ دروستکردنی پەیوەندی و جیاکردنەوەی مرۆڤەکان لە یەکتر بەکاربهێنی. لە سیمنارەکانمدا بە ئامادەبووان دەڵێم، مەبەستمە ڕێگەیەکتان پیشانبدەم کە هەرچی دەتانەوێت بەدەستیبهێنن. پێیاندەڵێم لە سەرەوەی لاپەڕەیەکی کاغەز بنووسن "چۆن دەتوانم ئەوەی دەمەوێت بەدەستیبهێنم"؟ دوای وتارو نموونەهێنانەوە ئەم فۆمۆڵەیەیان پێ دەناسێنم.

بۆ ئەوەی بتوانیت ئەوەی مەبەستتە بەدەستیبهێنی، ڕێگەی بەدەستهێنان ئەوەیە کە (بخوازێت) و دواتر پێیاندەڵێم "وتارەکەم تەواوبوو"* ئایا مەبەستی من

* لە ناوەڕۆکە ئینگلیزییەکەیدا وشەی "ask" بەکارهاتووە، کە مانای جۆربەجۆری پرسیاری بەخۆوە گرتووە، وەك لێداواکردن، ویست و داواکاری لەبەرئەوە واتای (بخوازیت) تا سنورێکی فراوانتر بەبەرچاوبگرە. (وەرگێڕی فارسی)

تیایدا گاڵتەوگەپە؟ نا، کاتێك دەڵێم "بخوازیت" مەبەستم ئەوە نییە سواڵ و دەرۆزە بکەیت، نەداواش دەکەم کە بپاڕێنەوە، یان دەست بە نازو گلەیی بکەی، یان چاوەڕوان بی تاکو کەسێك کارێکت بۆ دەکات، مەبەستم ئەوە نییە چاوەڕوانی هاوکاری ئابووری، یان سەدەقە یان ژەمەخواردنێك بکەی کە نیوەڕۆ بە بەلاش پێشکەشت بکرێت! مەبەستم ئەوەیە خواستەك و تکات ژیرانەو ڕوون بهێنیە سەرزمان، بەجۆرێکی بهێنیە سەر زمان تیایدا ئامانج دیارو بەرچاوبێت. ڕێگەی پێگەیشتنی هەموار بێت. کاتێك لەسەر شێوەی ڕێکخستنی ئامانجەکان لە بەشی ڕابردوودا، دەستکەوت و چالاکییەکان دواین و کارەکەمان دەستپێکرد، ئێستە نۆرەی ناسینی چەندین دەستوورو ڕێوشوێنی دیکەیە لە بواری پەیوەندییەکانی زارەکی یان باسیان بکەین، ئەم پێنج خاڵە بنەڕەتییانە دەرحەق بە چۆنیەتی (داخوازی) لەبەرچاو بگرە:

١– دەبێ داخوازیەکەت دیاربێت، ئەوەی بۆ خۆت یان بۆ کەسانی دیکەت دەوێت دەبێ هەڵیسەنگێنی، چەندە؟ تاکوێ؟ چ کاتێك؟ ئەگەر بۆ کاری بازرگانی پێوستت بە قەرزکردن هەیە دەبێ بزانی چۆن داواکە پێشکەش دەکەیت، چەندت پێبدرێت، ئەگەر بێژی "گوژمەیەکی پارەمان پێویستە تا بەرهەمێکی تازە بەدەستبهێنین" قەرزتان پێنادرێت. دەبێ پێویستییەکەت بەشێوەیەکی وردتر ڕوون بکەیەوە، کە چیت دەوێت؟ بۆچیت دەوێت؟ لە چ کاتێکت دەوێت؟ دەبێ ڕوونی بکەیەوە بەم پارەیە چ بەرهەمێك بەدەستدەهێنن. لەو سیمینارانەمدا کە بە ئامانجی ڕاهێنان لەسەر چۆنیەتی "ئامانجدانان" پێشکەشی ئامادەبووانی دەکەم هەندێك کەس دەڵێن خوازیاری بەدەستخستنی پارەیەکی زیاترین. هەندێك جار بە گاڵتەکردنەوە دوو سکەیان پێدەدەم، تا بزانن ئەگەر بە شێوەیەکی وردتر خواستەکانیان دیارینەکەن پێیاننناگەن.

٢–داوای یارمەتی لە کەسێ بکە، کە توانای یارمەتی بەخشینی هەبێ. دیاریکردنی خوازیارییەکان بەس نییە تاکو بتوانی بەگیریان بخەیت، بەڵکو پێویستە ئاڕاستەی کەسێکیان بکەیتەوە کە خاوەن، توانا، زانیاری و سەرمایەو هەروەها

ئەزموون و هەستیاری پێویست بێت. باوای دابنێین لەگەڵ هاوسەرەکەتدا گرفتاری پەیدابووە، پەیوەندیتان ئاڵۆزە و نزیك بە جیابوونەوەیە، لەوانەیە لەو کاتەدا، کەسێکتان بۆ هەڵبکەوێت هەرچی لەدڵتاندایە بۆی هەڵبڕێژن، دووریش نییە بابەتەکان بەویژدان و ڕاست و دروستییەوە باس بکەنەوە، بەڵام ئەگەر لە کەسێك داوای هاوکاری بکەیت لە ژیان و کاروباردا خۆشگوزەرانییەکەی هەروەکی تۆو هاوسەرەت بێ چیت لێ دەستناکەوێت!

دەبێ هەردەم بەدوای ڤان تشتاوە بی کە سوودمەندو کاریگەرن، ئەوانەی دەمانەوێت، لە شێوەی پەیوەندی چاکتر، کاری باشتر، بەرنامەیەکی عاقڵانەتر بۆ زیادکردنی سەرمایەو ئابووری، ئەوانە ئەو شتانەن کەسانێك هەن لە پێشدا بەدەستیانهێناوە، تۆ ئەو کەسە نموونەییانە پەیدابکە بزانە چۆن و بە چ شێوازێك ئەوانەیان بەگێرخستووە. لەوانەیە هەندێك کەس هەبن گوێیان بۆ شل بکەن، و قسەی دەردی دڵی خۆتانی بۆ بەگۆڕێ وەربکەن و چاوەڕوانی ئەنجامیش بن، لێ چاوەڕوانییەکی بێ هوودەیە، مەگەر گووتنەکان ئاوێتەی ئەزموون و زانیارییەکان بن.

٢- کاتێك لە کەسێك دەخوازێت بەرژەوەندی ئەویش لە بەرچاوبگرە، ئەگەر لە کەسێك بخوازێت و هیچ بەرژەوەندی ئەو نەخوێنیەوە خواستەکان بەجێناهێنێ و لانی کەم کارەکە تەواوەتی خۆی وەرناگرێت. ئەگەر دەربارەی پارەو کەسایەتی و بەرهەمهێنانە ،باشتر وایە کەسێك بدۆزیەوە کە هەم بەرژەوەندیت پێکبهێنێ و هەم خۆشی لێی سوودمەندبێت. لەوانەشە بەرژەوەندی لایەنی بەرامبەر بە تەنها یان لایەنی ماددی نەبێت بەڵکو جۆرێك لە هەست یان تێگەیشتن یان خەیاڵ بێت، کە زۆر جار هەر ئەوەندە مەبەستە، ئەگەر تۆ بێتە لای من و بڵێت: "دە هەزار دۆلار پارەم پێویستە" پێتاندەڵێم "باشە، زۆر کەس پێویستییانە ! !".

ئەگەر بڵێت ئەم پارەیە بۆ ئەوە پێویستە کە گۆڕانکاری لە ژیانی کۆمەڵە کەسێکدا بەدی بهێنم لەو حاڵەتەدا ئامادەم گوێت لێڕابگرم، ئەگەر بە وردی بۆم

باسبکەی و پێمبڵێت کە چۆن دەخوازی یارمەتی کەسانی دیکە بدەی، چۆن و بە چ ڕێوشوێنی کۆمەڵە بەهایەك بۆ خۆتان و ئەوان بەدیدەهێنی، لەو کاتەدا لەوانەیە هەست بکەم کە یارمەتی دانی تۆ بۆ خوودی منیش بەبەهایە.

٤- داخوازییەکەت بە بیرو بڕواو دڵنیاییەوە باس بکە، دڵنیاترین ڕێگە بۆ شکست ئەوەیە کە بابەتەکان کەم و کورت و دژ بەیەك بن. ئەگەر ئەو داخوازییەی هەتە بۆ خوودی خۆت جێگەی باوەڕ نییە، چۆن کەسێکی دیکەی پێ ڕازی دەکەی؟ بۆیە داخوازییەکانت بەدڵنییاوە باس بکە و با ئەو دڵنیاییەش بە وشە جووڵەکانەوە دیاربێت. دەبێ نیشانەی بێگومانی بدەن و ئەوەش دیاریبکەی، کە ئەم کارە بۆ تۆ و ئەوانەی هاوکاریت دەکەن سوودمەندە.

جار نا کەسانێك هەر چوار قۆناغ بەڕاست و دروستی ئەنجام دەدەن، کەسی ڕووبەڕووبووەوەش لە توانایدا هەیە هاوکاریان بکات قازانجی ئەویش بە بەرچاوگیراوە بە یەکلابووەوەیی و بڕیارەوەش داوادەکەن، بەڵام بە داخوازییەکانی ن ناگەن. هۆیەکەی ئەوەیە کە خاڵی پێنجەم باس ناکەن، ئەم خاڵەی دوایی بە گرنگترین بەشی وەگێرخستنی داخوازییەکان دانراوە.

٥- تا بە خواستەکانت دەگەی دەست لە دەخوازییەکانت هەڵمەگرە، ئەو مانایە ناگەیەنێ لە هەمان کەس داوابکەی، پێویستیش نییە بەهەمان شێوەی یەکەم جار داخوازییەکان بهێنیە بەرباس، لە بیرتە کە فۆمۆلەی کۆتایی سەرکەوتنی کارەکان دەڵێت بە بەردەوامی کارەکانتان کۆنترۆڵ بکە، تا بزانی گەیشتوویەتە چ ئەنجامێك ئەوساش شایەنی نەرم و نیانی بە ڕەفتارو ڕێگەکانت بگۆڕن، تاکو بە ئەنجامی دڵخواز دەگەن، ئەگەر ژیانی کەسانی سەرکەوتوو بخوێنیەوە، دەبینی لە هەموو دەرگایەکیان داوە، هەموو تێکۆشانێکیان کردووە، بەردەوامیش شێوازی خۆیان گۆڕیوە، دڵنیابوون کە درەنگ یان زوو کەسێك پەیدادەبێت کە پێویستی ئەوان بەجێبگەیەنێ.

کام بەشی ئەم فۆمۆڵەیە لە هەمووی زەحمەتترە؟ بۆ زۆر کەسان زەحمەتی کارەکە لە دیاریکردنی داخوازییەکەدایە.

فەرهەنگی ئێمە بەشێوەیەکە کە بەها بۆ پەیوەندییەکان و گوتنەوەی وردو بەدیقەت دانانێ، لەوانەیە ئەمە یەك لە گەورەترین کەموکوڕییەکانی فەرهەنگی ئێمە بێ. زمان دەربڕی پێویستییە کۆمەڵایەتییەکانە، لە زمانی ئەسکیمۆکەکان دەیان وشە بۆ بەفر هەیە، بۆ؟ لەبەرئەوەی ئەگەر بتەوێت ئەسکیمۆیەکی باش بی دەبێ جیاوازی نێوان جۆرەکانی بەفر بزانی. جۆرێك لە بەفر هەیە مرۆڤ دەتوانێ بچێتە ناوی، جۆرێکی تر دەکرێت خانووی پێدروستبکرێت. بەفرێك هەیە بۆ خواردن دەشێت، جۆرێکی هەیە بۆ بەسەرداتێپەڕینی سەگ و عەرەبانەکەی گونجاوە هەشە لە حاڵەتی توانەوەدایە...هتد. من خەڵکی کالیفۆرنیام و هیچ کاتێك بەفرم نەدیوە، بۆیە بۆ من تەنها وشەی بەفر تەواوە.

زۆر لەو برگەو بابەتانەی مرۆڤ بەکاریان دێنێ دوورە لە مانای دیاریکراو و لەو دیقەتەی کە پێویستە هەبێ، ناویان لێ دەنێم برگەی نادیار، لەبەرئەوەی دەربڕی شتێك نییەو زیاتر لە جۆرە گومانێکی نادیاردەچن، بۆ نموونە دەڵێن: "مری خەمۆکە" یان "مری ماندوویە" زمانی دیارخەرو دەربڕ ئەوەیە بڵێین "مری ژنێکی سی و دوو ساڵەیە، چاوەکانی شین و قژێکی قاوەیی هەیە، لەلای ڕاستی من دانیشتووەی خەریکی خواردنەوەی قاوەیە، پاڵی بە کورسییەکەوە داوەو، داڵغەشی بۆ جێگەیەکی نادیار چووە، بەزەحمەت هەناسە هەڵدەکێشێ".

ئەوە جیاوازی گوتن و دیقەت و پێناسەیەك لە ئەزموونی دەرەکییە کە هەر کەس دەرەقەتی لێ تێگەیشتنی دێت.

بە هەستە نادیارەکان کە کەسێك توانای دیتنی نییە، قسەکەر بێ ئەوەی بزانێت چی بە مێشکی مریدا گوزەردەکات لەخۆیەوە جۆرێك لە نەخشە دەکێشێ و خۆی وا گریمانە دەکات کە وادەزانێ زانیویەتی چی بە مێشکی مریدا دەرباز دەبێت.

ئەوە زەینی تەمبەڵە، بە قسەو وشەکانمانەوە، گومان و گریمانە بێ بنەمایەکان دەریدەبڕین. پەیوەندییە ڕاستەقینەکانی ناوەوە، بەم زمانە تەمبەڵە بەتاڵ دەبنەوە، ئەگەر کەسانی ڕێك و ڕەوان بۆتان بدرکێنن چییە ئەوانی هەراسان کردووە لەوانەیە چارەسەرێکتان بۆیان پێبێ.

بەلام پەیڤین بە بڕگەو دەستەواژە لێڵ و پێڵ و سەرتاپاگیرەکان و کە لە دۆخی زەینی خۆیانماندا بزرمان بکەن نەگونجاوە، سەرکەوتن واتا لەناوبردنی ئەم تەم و مژە.

بەکارهێنانی زمانی تەمبەڵ و گشتی گوتن، زیانێکی زۆر بە پەیوەندییە ڕاستەقینەکان دەگەیەنێ، ئەگەر خوازیاری بەرپاکردنی پەیوەندی ڕاست و کاریگەرین، دەبێ بەوپەڕی دیقەتەوە سەرنج بدەنە بڕگە نادیارەکانی گوتن و بشزانن چۆن پرسیار دەکەن تاکو وەلامی ڕێك و دیارتان وەچنگ بکەوێت.

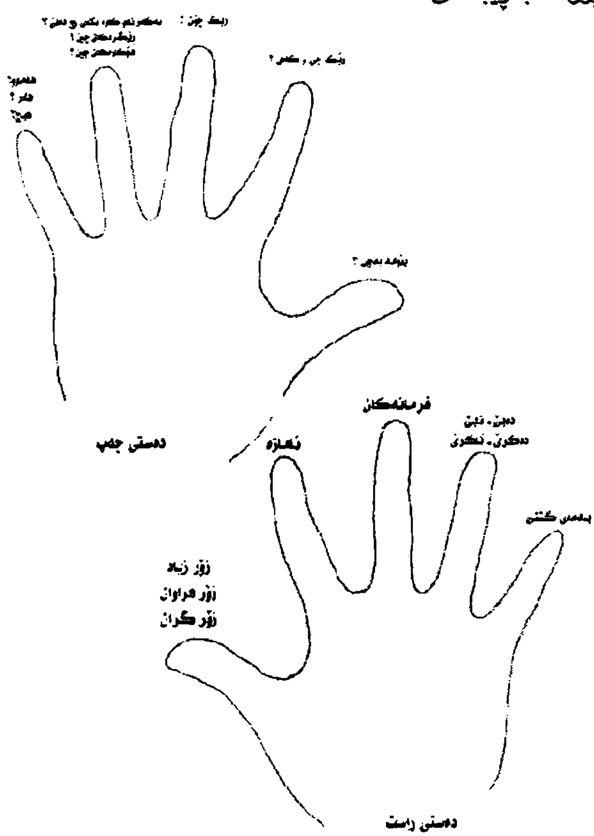
مەبەست لەم ئاماژەیە "گووتنەوەی وردبینانە" ئەوەیە کە زانیارییە بەسوودترەکان وەچنگ بخەین. ئاگاداربوونمان لە بۆچوونە دەروونییەکانی کەسانی دیکە یاریدەدەری دروستکردنی گۆڕانکارییە لە ئەواندا.

یەك لە ڕێگەکانی ڕووبەڕووبوونەوەی ئەم لێڵ و پێڵ و نادیارییەی قسەکردن ئەوەیە، نەخشەیەکتان دەرحەق بە وردبینیتان لەبەردەستدابێت، دەگونجێت، ئەم نەخشەیە لەسەر قامکەکانی دەست ئەنجامبدەیت چەند خولەکێك کاتی خۆتی بدەیە و وێنەیەك کە چلۆنایەتی پەنجەکانی دەست دەسەلمێنێ بەبیرت بسپێرە.

یەك یەك دەستەکانت بەرز بکەرەوە لەلای چەپ و بەرزتر لە چاوەکانی خۆت ڕایانبگرە، بەشێوەیەك کە چاوەکانت باشتر بشێن وێنە دیتنەکان بە یادەوەری بسپێرن. یەکە یەکە تەماشای پەنجەکان بکە، لەوێنەکەدا وشەی پەیوەندار بە هەر پەنجەیەك دەبینی چەندین جار بیانلێوە، پاشان بۆ پەنجەکانی دیکە بچۆ، کارەکە دووبارەبکەوە، تا بابەتە پەیوەندارەکان بە دەستێکەوە تۆمار دەبێت. هەمان کار دەرحەق بە دەستەکەی دیکە ئەنجامبدەن. بۆ هەموو پەنجەکانی ئەم دەستەش

کارەکە دووبارەبکەوە، هەر برگەیەك کە دەربارەی هەر پەنجەیەکە بە زەینی خۆتی بسپێرە، پاش ئەنجامدانی ئەم کارە، تەماشای یەکە یەکەی پەنجەکانی دەستت بکە و هەوڵ بدە بابەتی پەیوەست بە هەر پەنجەیەکت بەبیر بهێنێتەوە، وێنەو نەخشەی لاپەڕەی داهاتوو بەشێوەیەك لەبەربکە هەمیشە بەشێوەیەکی خۆکردانە بابەتەکانیانت بەبیربهێنێتەوە.

ئێستە کە ئەم وشەو برگانەت لە زەینی خۆتدا جێکردۆتەوە، ساناکانیان شیدەکەمەوە، نەخشەی وردبینی، جۆرێك لە ڕێنماییە تاکو نەکەوییە داوی هەڵخەڵەتێنەری وتاردانەوە. مەبەست ناسینی لادان و هەڵدێرەکانەو تاکو ڕەوتی قسە بەڕێگەی دیارو ڕووتدا بەڕێبخەی.



لە پەنجەی بچووکی دەستەوە دەستپێدەکەین، لەسەر پەنجەی دەستی ڕاست نووسراوە "بنەمای گشتی"، لەسەر پەنجەی بچووکی دەستی چەپ "هەموو؟ هێشتا؟ هیچ؟" هەڵبەتە، بنەمای گشتی چاکە، بە مەرجێك ڕاست و دروست بێت. ئەگەر بڵێین "هەموو مرۆڤێك پێویستی بە ئۆکسجینە" یان (سەرجەم مامۆستاکانی قوتابخانەی D خاوەنی بڕوانامەی دپلۆمن) ڕاستمان گووتووە، بەڵام لە زۆربەی کاتەکاندا ئەم پەیڤینە گشتییە دەبێتە نادیاری لە بابەتەکەدا. بۆ نموونە کۆمەڵێك منداڵی هاروهاج لەسەر جادەکە دەبینی و دەڵێت: "منداڵەکانی ئەم ڕۆژگارە بێئەدەبن" یان کە کارمەندێکت کارەکەی بە باشی ئەنجام نەدا دەڵێت "نازانم ئەم مرۆڤانە بۆچی پارە وەردەگرن، ئەوانە هیچ کار ناکەن.." لە هەریەك لەم بوارانەدا، لە زۆربەی بوارەکانی دیکەی پەیوەست بە بنەڕەتی گشتی. لە زۆر جاردا ڕاستییەکی بچووك دەگۆڕین بۆ درۆیەکی گەورە. لەوانەیە ئەوەندە منداڵ هاروهاج بن، بەڵام ناتوانین سەرجەم منداڵان بەبێ تەربیەت بژمێرین. لەوانەیە کارمەندێك ئەم کارە بکات، بەڵام نەك هەموویان لە خانەی کار نەکەرەکاندا دابنێین. بۆیە هەرچەند جار کە بنەڕەتێکی بەم شێوەیەت بینی بگەڕێنەوە سەر نەخشەی وردبینی. لەلای خۆت ڕستەکە دووبارە بکەنەوە بیریش لەلایەنە گشتییەکەی بکەوە.

ـ هەموو منداڵان بێئەدەبن، لە خۆت بپرسە "هەموو؟".

ـ باشم بیرنەکردۆتەوە، تەنها ئەوەندە منداڵە بێ ئەدەبن.

ـ هیچ کام لە کارمەندەکان کار ناکەن. بپرسە "هیچیان؟"

ـ هەڵبەتە ڕاست نییە، ئەم یەکەیان تەواو کار ناکات، بەڵام ناکرێت بڵێیت هەموویان کارناکەن.

ئێستە دوو پەنجەی دواتر لە بیربگرە سەرنج بدە "دەبێ و نابێ" دێنەت بکە، ئەگەر کەسێك بێت و پێتبڵێت ناتوانێ ئەم کارە ئەنجام بدات چ جۆرە پەیامێك بۆ مێشکی خۆی ڕەوانە دەکات؟ پەیامێکی ئاستەنگ خوڵقێنەر کە لە ڕاستییدا دڵنیایی بەو دەبەخشێ کە ناکرێت ئەم کارە ئەنجامبدرێت، ئەگەر لە کەسانێك بپرسی بۆچی توانای ئەنجامدانی کارێکی دیاریکراویان نییە یان بۆچی بەبێ حەزو ئارەزوو کارێکی دیاریکراو ئەنجامدەدەن، هەڵبەتە لە وەڵامدانەوە تێنامێنن، بەڵام دەکرێت لێیان بپرسیت: "ئەگەر توانای ئەنجامدانی فلآنە کارتان هەبووبا چیتان دەکرد؟ چی بوو؟" ئەم پرسیارە لە وەڵامەکەیدا توانایەك بەرجەستەدەکات کە پێشتر بیریان لێنەکردبۆوە، وادەکات لایەنە چاك و خراپ و پێشهاتەکانی لاوەکی کارەکە بەبیربهێنینەوە.

کاتێکیش بە تەنها لەگەڵ خۆتدا دانیشتووی و گفتولفت دەکەی بە هەمان شێوەیە، دەمێك بەخۆت دەڵێت توانای ئەنجامی ئەم کارەم نییە، بەدوایدا پرسیارێك بکە "ئەگەر دەرەقەتی ئەنجامدانی ئەمە کار دەهاتم چی دەبوو؟" وەڵامدانەوەی ئەم پرسیارە بەشێك لە کارو هەستی باش بەرجەستەدەکات. لە زەینندا ترنای نوێ بەرهەمدێنێ و لە ئەنجامدا دەبێتە منداڵدانی کۆمەڵە کارێکی نوێ، بە تەنهاش لە باری جەستەو ڕووحدا گۆڕانکاری بەدی ناهێنێ، بەڵکو بیرکردنەوەت دەخاتە سەر ڕێگەیەك کە دەچێتە مەنزڵی نزیکتربوونەوە لە ئامانج.

دەشکرێت بپرسن: "لە کاتی هەنووکەدا ئەو هۆکارگەلە چین کە دەبنە کۆسپ لەبەردەم ئەنجامدانی ئەم کارەدا؟" دەرەنجام لەوە بەئاگادێیەوە کە پێویستە هۆکارەکان بگۆڕی. ئێستە بۆ لای پەنجەی ناوەڕاست بچۆ (زەرنەقووتە) کە پەیوەستە بە (کار)ـەکانەوە ئەوەی کە بە (تەواوەتەن چۆن؟) ئاگادار دەبی، کە بۆ ئەوەی مێشك بە تەواوی و وردی کارەکانی ئەنجام بدات، دەبێ پەیامی ڕوون و دیاری بخرێنە خزمەت و زمانی نادیارو بیرە تێکەڵ و پێکەڵەکان، مێشك تێکدەدەن، ئەگەر کەسێك پێتبڵێت

"من خەمۆکم" تەنها لە جۆرێك لە گرفتی تێدەگەی، لێ شتێکی زەلاڵت وەدەست ناکەوێت، ڕاستە یەکەو زانیاریتان پێنابەخشێت تاکو لە سۆنگەیەوە کارێکی، بەکەڵکی بۆ ئەنجامبدەن.

دەبێ بە لابردنی تارمایی گرفتی کار لاببەن، ئەگەر کەسێك گوتی "داماو"م پرسیاری لێبکە داماوییەکەی چۆنە چ هۆکارێك ئەم حاڵەتەی تێدا دروستکردووە پاشان کە داوات لێکرد بە وردی باس لەم گرفتە بکات، ئەوسا وەك نەخشەی، وردبینی بۆ پێشەوە بچن، لەوانەیە کە پاشان داواتان لێکرد وردبینتر بڵێت: "بۆیە داماوو پەرێشانم چونکە هەمیشە کاری خراپ دەکەم" پرسیاری دواترت ئەمەیە "گوتت هەموو کات؟" لەوانەیە وەڵامی ئەمەبێت: "ئا، نا، کەی هەموو کات، نا" بە ڕەنگە نادیارییەکە بفەوتێت، لە ڕێگەی ڕوونکردنەوەی هەرچی زیاتری بابەتەکە ڕێگە بکەوە بۆ ناسینی گرفتی ڕاستەقینەترو لەناوبردنیان، گرفت لەوەدایە کە مرۆڤ هەڵەیەکی بچووکی خۆی وەك گرفتی ڕاستەقینە و شکستی گەورە لە زەیندا لێکدەداتەوە.

ئا ئێستە تەماشای هەر دوو پەنجەی ئامازە "دۆشاومژ"ی هەردوو دەست دەکەین کە برگەی پەیوەست بە ئەوان (ناوەکان) و (بەدەقیقی، کێ و چی" یە هەر کات لە حاڵەتی گشتیدا کە باسی ناوێکت بەرگوێ دەکەوێت لەپێری کەسەکان. یان شت و جێگەکان، بپرسە، بەتەواوی کێ؟ یان، چی؟ ڕێك و تەواو وەك ئەوەی دەربارەی "کار" گوتمان لەتەموو مژو نادیاری بەرەو دنیای ڕاستی و ڕاشکاوی بچن، بە کۆمەڵێك بابەتی لێك ئاڵاوی هەورئاسا کە لە زەینی ئەویتردا هەیە ناکرێت کارێکی شیاو ئەنجام بدەیت. دەبێ دەست و پەنجە لەگەڵ جیهانی ڕاستەقینە نەرم بکەیت ناوە نادیارەکان، لە ناخۆشترین جۆری وشە تەمومژاوییەکانە، بیستووتە کە چەند جارێك کەسێك دەڵێت: "ئەوان لە من تێناگەن" یان "ئەوان دەرفەت بە من نادەن، ئەم "ئەوانە" چ کەسانێکن، ئەگەر مەبەست سازمانێکی گەورەیە، هەمیشە ئەم جۆرە شوێنانە یەك کەس بڕیاردەرە، بۆیە زیاتر لەوەی خۆت بە سنووری لێن و پێڵ و

نائومێدی بسپێری، کە لە سنووری (ئەوان) تێناگەی دەبێ تێبکۆشی بچیە ناو دنیای ڕاستەقینەوە کە لەوێدا مرۆڤی ڕاستەقینە بڕیاری ڕاستەقینە دەدەن.

وشەی "ئەوان" چ کەسانێکن هەست بەبێ ئۆقرەیی و کەم توانایی دەکەی، توانای گۆڕینی دۆخەکەشت نابێ، بەلاّم ئەگەر سەرنج لە شتە دیارەکان بدەی بەسەر خۆت و بارودۆخەکەشدا زاڵ دەبی.

وای دابنێ کەسێك پێت دەڵێت: "ئەم نەخشەیەت بۆ ئەنجامدان نابێت" لێرەدا دەبێ بزانی ئەو کەسە پەیوەند بەم نەخشەیەی تۆ خۆی بە چ گرفتێك، کێشاوە، ڕەتکردنەوەی ڕای کەسی بەرامبەر بەم شێوەیەیە کە بڵێت: "وانییە گونجاوی ئەنجامدانە" نەهۆی خۆشەویستی و نە چارەبەخشی گرفتەکانیشە، زۆربەی جاران گرفتەکە پەیوەندی بە هەموو نەخشە و پرۆگرامەکەوە نییە، بەڵکو لەوانەیە پەیوەست بە لایەنێکی بچووکییەوە بێت.

هەوڵبدە گرفت لە کوێدایە چارەسەری بکەی. لە ڕێگەیەکەو، بچۆ کە گۆڕانکاری بە نرخ بەدیدەهێنێ، ئاگاداربە، ئەگەر نەخشەی ناوچەیەك چەندە هاوشێوەی ناوچەکەو نزیکتربێ لە ڕاستی پێکهاتەکەی هێندە باشتر دەبێت، چەندەش دەرحەق بە ناوچەکە زانیاری دەقیقتر بە چنگ بخەیت دەتوانێ ئاڵوگۆڕو گۆڕانکاری تێدا بەدیبهێنێ، وەك دوایین بەشی نەخشەی وردبینی تەماشای پەنجەی گەورە بکە، کە یەکێك دەڵێت: "زۆر زیاد، زۆر فراوان، زۆر گران" و ئەوی دیکە دەڵێت: "بە چ پێوانەیەك؟" وشەکانی "زۆر - زیاد، زۆر - فراوان، زۆر - گران" و هاوشێوەکانیان جۆرێکی تر لە لێکدانەوەی نادیارن لەوانەیە ئەم لێکدانەوانە پەیوەست بە چەشنێك لەو بۆچوونانە بن، کە لە مێشکی خۆماندا هەڵمانچنیون.

لەوانەیە وای بۆ بچی کە لە هەفتەیەك زیاتر مۆڵەت و پشوو زۆر زۆرە، یان نرخی ٣٠٠ دۆلار بۆ کڕینی کۆمپیوتەرێکی بچووك کە بۆ بەکارهێنانە لەلایەن منداڵانەوە گران بێت بۆ بەربەستکردنی ئەم جۆرە گشت گیری و گوتنانە، دەبێ پێوەرێکت بۆ

هەڵسەنگاندنەکان هەبێ، لەوانەیە بوونی دوو حەفتە پشوو زۆر باش و بەنرخ بێ، لەبەرئەوەی دوای حەسانەوەی تەواو دەگەڕێنەوە سەر کارەکەتان و بە وزەیەکی زیاترەوە دەست بە چالاکی دەکەنەوە، ئەگەر لە بیری ئێوەدا کۆمپیوتەرێکی بچووك بێ سوودبێت و بەو نرخە گران بێت، لە هەمان کاتدا ئەگەر بیر لەوە بکەنەوە کە ئامرازێکی بەسوود و بە بەهایە بۆ فێربوونی منداڵەکانت، لەوانەیە لەو کاتەدا چەند هەزار دۆلارێکیش بۆ کڕینی گران نەبێت، تەنها ڕێگەی ژیان بۆ هەڵسەنگاندن ئەوەیە پێوەرێکمان بۆ پێهەڵسەنگاندن هەبێ، ئەگەر نەخشەی وردبینی بەکاربهێنی دەبینی، کە لەسەر بناغەیەکی سروشتییە.

بۆ نموونە، هەندێك جار کەسێك پێمدەڵێت: "خەرجی بەشداریمان لە سیمینارەکەتدا زۆرە" من وەڵامدەدەمەوە "بەبەراورد لەگەڵ چی؟" لەوانەیە بڵێت (بەبەراورد لەگەڵ ئەو سیمینارانەی تر کە تیایاندا پشکدار بووم" ئەو کاتە تێدەگەم کە کام لەم سیمینارانە دەڵێت و وەڵامی دەدەمەوە کە (بەوردی تێمبگەیەنە چ پێکچوونێ لەنێوان ئەو سیمینارو ئەم سیمینارەدا هەیە" ئەویش دەبێژێت ـ لە ڕاستییدا پێکچوون نییە.

ـ سەیرە، ئایا هەست ناکەی سیمینارەکەی من ئەوەندە کات و پارە دەهێنێ بۆی تەرخان بکەیت؟

ـ لێرەدا شێوەی هەناسەدانی دەگۆڕێت و دەڵێت: "نازانم، بەڵام ڕازیم".

ـ دەبێ سیمینارەکەم چۆن بێت تاکو تۆ بە تەواوی ڕازی بیت؟

ـ ئەگەر کاتێك بۆ ئەم بابەت تەرخان بکەن زۆر چاکەو لەوانەیە ڕازی ببم.

ـ ئەگەر کاتێکی زیاتر بۆ ئەم بابەتانە تەرخان بکەم ئەو کات ئەو سیمینارە ئەوەندەی ئەو کات و پارەیەی خەرجی دەکەی نرخی دەبێت؟

ئەو بە نیشانەی ڕازی بوون سەری دەلەقێنێ، دەبینی کە لەم حیکایەتەوە چووینە ناو دونیای ڕاستەقینەوە، ئەو بابەتانەمان دیاریکرد کە سەروکاریان لەگەڵیاندا

هەیە، چەندین لە گوتنە گشتییەکانمان دیتن و بەشێکیش لە بابەتی دیاریکراومان پێگەیشتن. توانیمان بە جۆرێك لەگەڵ گرفت و بابەتەکان ڕووبەڕووکاری بکەین کە چارەسەری پرسەکانمان کرد، هەروەها هەر جۆرێك لە پەیوەندی بەم شێوەیەیە، ڕێگەی گەیشتنە پێکهاتن و سازان (توافق) بە زانیارییە دیارەکاندا دەربازدەبێت.

لە چەند ڕۆژی داهاتوودا لە شێوەی قسەکردنی کەسان و چۆنیەتی بەکارهێنانی زمانیان ورد ببنەوە، لە قسەکانیاندا نادیاری و لێڵ و پێڵی و گشت گوتنەکان بدۆزەوە. چۆن لەگەڵ ئەم چەشنە بڕگانە هەڵسوکەوت دەکەی؟ تەلەفزیۆن پێبکە و تەماشای بەرنامەیەکی دان وستاندن بکە لەو بڕگە تەمومژاوییانە وردببەوە کە دەگوترێن، لە زەینی خۆتدا کۆمەڵە پرسیارێك لە پێشکەشکار بکە کە هاریکاری زیاتری ڕوونکردنەوەی بابەتەکانی بەرباس و گفتوگۆکە دەبێ.

هەندێك بنەڕەت هەن لە کاتی قسەکردندا، ڕەچاویان بکە و لە بەکارهێنانی وشەگەلی وەك باش، خراپ، باشتر، خراپتر یان ئەو بڕگانەی کە دەربڕی جۆرێك لە ڕادەربڕینن یان ناوبژیوانکارین یان هەڵسەنگێنەرن بەگوێرەی توانا خۆیان لێ بە دوور بگرە. لە قسەکردنی هەندێك کەسدا لە پەیوەندی هۆو هۆکار کەڵك وەردەگرن بۆ نموونە دەڵێن: "لە چنگ ئەم کەسە تووڕەو پەستم" یان ئەوەی کە (قسەکانی، خستمییە بیرکردنەوە" لەم چەشنە شوێنانە بپرسە بە چ شێوەیەك ئەم شتە بوو بە هۆی دروستبوونی بارە باسکراوەکە، خاڵێکی تر ئەوەیە هەندێك جار کەسان بەجۆرێك قسە دەکەن هەروەك هزری کەسانی تر دەخوێننەوە وایە. بۆ نموونە دەڵێن "دەزانم ئەو کەسە منی خۆش دەوێت" یان ئەو بە قسەکەم باوەڕ ناکات "لە بەرامبەردا بپرسن " چۆن ئەوە دەزانی؟" دوایین بابەت، کە لێرەدا دەیخەینە بەر باس و هاڵوەستە و پێویستە لێی ئاگادار بی، وشەکانی "ئاگاداری" "هۆ"و "باس" لە چەند لایەنێکەوە هاوبەشن. هەموویان ناون، بەڵام ناکرێت لەدنیای دەرەکیدا پەیدایان بکەین. هەرگیز لە دنیای دەرەکیدا شتێکت بەناوی ئاگاداری دیتووە؟! ئاگاداری، نەکەسەو نەشوێنەو

نەشتیشە، هەر بۆیە وەك خوویەك و هەمیشە وەكو كردار بەكاردەهێنرێت تا كرداری ئاگاداربوون بگەیەنێ، چەندێك لە ناولێنانەكان ناوەرۆكی مانایەكان دەگەیەنن. بۆ نموونە كەسێك دەبێژێت "من پێویستم بە خۆشەویستییە" ئەگەر بپرسی "بەڕای تۆ خۆشەویستی چییە؟" لەو كاتەدا ڕوونبوونەوەی زیاتری بابەتەكە دەبینی.

بە ڕێگەی ئەو پرسیارانەی كە لەجێگەی خۆیاندا دەكرێن سوڕی دانوساندنەكان و ئاستی پەیوەندییەكان بەدیقەتەوە بەدوو شێوە ئاڕاستە دەبن. یەكەمیان لە چوارچێوەی ئەنجامدا، بۆ نموونە، ئەگەر پرسیار لە كەسێك بكەی كێشەكەتان چییەو بە چی هەراسان دەبی وەكو خووی خۆی باسێكی دوورو درێژت بۆ دەكات، بەلاّم ئەگەر پرسیاری لێبكەی "چیتان دەوێت؟" یان "دەتەوێت چۆن ئەم بارودۆخەت بگۆڕی" هێڵی گفتوگۆكان لە كێشە و گرفەتەوە بەرەو چارەسەركردن وەردەچەرخێت. بارودۆخەكان چەند خراپ و ناپەسند بن ئەنجامی پەسندیان لێدەكەوێتەوە كە خۆشمان دەمانەوێت پێیان بگەین، دەبێ تۆ هێڵی باسەكان ڕووەو ئەم جۆرە دەرەنجامە بگۆڕی. لە باسی دوورو درێژی كێشەكانت دووربكەوە. ئەم كارەش لە ڕێگەی پرسیاركردنی دروستەوە بەدیدێت، لەم جۆرە پرسیارانە زۆرن و لە زانستی (بەرنامەڕێژی عصب - وتاری) بە (پرسیارە ئەنجامییەكان، ناودەبرێن).

- چیم دەوێت؟
- ئامانجم چییە؟
- بۆچی هاتوومە ئێرە؟
- چ شتێكم بۆ ئێوە دەوێت؟
- چ شتێكم بۆ خۆم دەوێت؟

چوارچێوەی دیكەش.. بەكارهێنانی وشەكان (چ) (چۆن) لەجیاتی (بۆ)یە ئەو پرسیارانەی بە بۆ دەستپێدەكەن دەگەنە سەر ڕیسی باسێك لە گێڕانەوە، شیكردنەوە، لێبوردن و بەهانە.

بەڵام واراهاتوون زانیاری نادەنە گوێگر، لە منداڵەکانتان مەپرسن بۆچی بیرکاری نازانن، بپرسە بۆ ئەوەی خوێندنەکەی چاکتر بێ چی بکات باشە، پێویست نییە هۆی سەرنەکەوتنت لە بەستی ڕێکەوتننامەیەك لە کارمەندەکەتان بپرسی، وای لێ بپرسن چی بکرێت باشە جارێکی تر وا ڕوونەداتەوە، ئەوانەی خاوەنی توانای باشن بۆ گرێدانی پەیوەندی بەدوای باسکردنی هۆی خراپ بوونی کارەکانەوە نین، بەڵکو ئەوان بەدوای چۆنیەتی بەرەوپێشەوەبردنی کارەکانەوەن.

پرسیاری دروست بەرەوشوێنی دروستت دەبات، لە کۆتاییدا خاڵێك باس دەکەم کە بەهێزی بیرو بڕوا هەروەك لە "بەشی ٥" خوێندمانەوە پەیوەستە بە (حەوت باوەڕی پێچەوانەوە کە دەبنە هۆی سەرکەوتن) ئەو پەیوەندییەی لەگەڵ کەسانی دیکە یان لەگەڵ خۆتانی دادەمەزرێنن، لەسەر ئەم بنچینەیە بێ، کە هەر ڕووداوێك خاوەنی ئامانجێکە و دەبێ بۆ گەیشتن بە ئامانجەکان سوودی لێوەربگرین.

لە بەشی دواتردا، لەسەر بنچینەی هەر جۆرە کارلێکی بەرامبەری مرۆڤی و ئەوەی کە دەبێتە مایەی هەڤبەندی واتا موعجیزەی خۆشەویستی دەدوێین.

بەشی ۱۳

موعجیزەی خۆشەویستی

"ئەو دۆستەی لێتان تێدەگات، دروستتان دەکات."

(ڕۆمان ڕۆلاند-Roman Rolland)

بێگوومان وا هاتۆتە پێش لەگەڵ کەسێکا هەستت بە هاوشێوەیی و وەك یەکی کردبێت، جا چ یەکێك بێ لە هاوڕێیان، یان ئەندامانی خێزان یان بەڕێکەوت ئەمە پەیدا بووبێ، بە جۆرێك یادەوەرییەکە لە خۆتدا بەرجەستە بکەوە، کە ئەوە چ جۆرە تایبەتمەندییەکی هەبووە وا لەگەڵیدا هەستت بە یەکبوون و هاوئاهەنگی کردووە.

بەلایەنی زۆرەوە دوور نییە ئەم کەسە دەربارەی فیلمێك یان پەرتووکێك یان دەربارەی تاقیکردنەوەو بابەتێکی تایبەتی هەست و بیری هاوشێوەی لەگەڵتدا هەبووبێ، دوور نییە بێ ئەوەی هەستتان کردبێ، شێوەی هەناسەدان یان قسەکردنی وەك هی تۆ وابووبێ. بەرامبەر هەموو ئەم شتانە یەك شتە، ئەویش خۆشەویستییە.

خۆشەویستی واتا چوونە ناو دنیای مرۆڤێکی تر، تا ئەویش هەست بکات کە لێی تێدەگەن و پشکێکی بەهێز ئێوە دەگەیەنێتە یەکترو پێکەوە گرێدەدات. واتا لەو نەخشەیەی کە تۆ بۆ دنیات هەیەو بەپێی ئەو نەخشەیەی کە ئەویش بۆ دنیای هەیە بجوولێتەوە، ئەوەش ناوەرۆکی هەر پەیوەندییەکە، پەیوەندی خۆشەویستانە باشترین رێگەی گەیشتن بە ئەنجامە، ئەوەش بە هاوکاری کەسانی دیکە دەبێ. لە یادتانە لە بەشی پێنجەمدا (حەوت باوەڕی پێچەوانە) گوتمان کەسانی دیکە گەورەترین سەرچاوەی توانای ئێوەن. خۆشەویستی رێگەی سوودوەرگرتن لە سەرچاوەی تواناکانە. هەرجۆرە چاوەڕوانییەکت لە ژیان هەبێ، بەڵام بە پەیوەندی خۆشەویستانە لەگەڵ کەسانی دیکە دەتوانی هەم تۆ پێویستی ئەوان و هەمیش ئەوان پێویستی تۆ دابین بکەن.

توانای دروستکردنی پەیوەندییەک لەم لێزانی و شارەزاییانەیە، کە دەتوانی هەتبێت وکاری پێ بکەیت و کاری پێبکەن. ئەگەر خوازیاری، کرێکارێکی چاک، یان باوك و دایکی باش، فرۆشیار، هاورێ، سیاسەتمەداری باش بی، پێویستت بە لێزانین هەیە، دەبێ لە تواناتدا هەبێ لەگەڵ کەسانی تردا پەیوەندی مکوم دروست بکەی.

زۆر لە مرۆڤەکان بێ ئەوەی پێویست بێ ژیانیان ئاڵۆزو گیرۆدەو زەحمەت دەکەن، هەموو دەستوورەکانی ئەم پەرتووکە لە بنەڕەتەوە بۆ دروستکردنی پەیوەندی، باشترە لەگەڵ (ئەوانیتر)دا.

پەیوەندی خۆشەویستی نزیك بە هەموو کارێك سادەو ئاسانتر دەکات. هەرجۆرێك لە ئامانجت هەبێت هەر لە پلە رۆحی و مەعنەوییەکان بگرە تا بەدەستهێنانی ملیۆن دۆلار بێگوومان کەسێك هەیە کە بە ئاسان و خێراتر بتوانێ لە گەیشتن بەم ئامانجە هاوکارت بێت. رێگەی بەکارهێنانی ئەم کەسە لە بونیاتنانی پەیوەندی خۆشەویستییەوە دەبێت. ئەم هێزە ماددییە مرۆڤەکان باشتر لەگەڵ یەکتر دەسازێنێ هەستی یەکبوون و هاوبەشبوونیان لا دەخولقێنێ.

یەك لە قسە بێ ناوەرۆكەكان ئەوەیە كە دەڵێن دوو جەمسەری دژ بە یەك، یەكتر ڕادەكێشن، ئەوەش وەك زۆر بیرو ڕای تر هەڵەیە، تەنها ئەو بەشەی دروستە كە مرۆڤەكان بە تەواوەتی خاوەنی لایەنی هاوبەش بن، ئەوسا بوونی چەند جیاوازییەك پەیوەندییەكە جوان و خۆشتر دەكات، بەڵام بیربكەنەوە چ كەسێك زیاتر سەرنجی ئێوە ڕادەكێشێ، حەز دەكەی كاتی خۆت زیاتر لەگەڵ چ كەسێكا بەسەر بەری؟ ئایا دڵت مەیل دەكات كەسێك بێت لە هەموو شتەكانەوە لەگەڵتدا لە دژایەتی بیرو ڕادابێت. سەلیقەكانی جیاواز بن، هەركاتێك ئێوە بتانەوێ سەیران بكەن ئەو بخەوێت و هەركات ویستتان بخەون ئەو بیەوێت بڕواتە سەیران؟ هەڵبەتە نا. ئێوە دەخوازن هاودەمی كەسێك بن لەگەڵتاندا هاوشێوەو هەماهەنگ بن.

كەسانێك زیاتر بۆ لای یەكتر ڕادەكشێن كە لەگەڵ یەكتردا یەك بنچینەیان هەیە، ئەوانەی كۆك نین هەرگیز لەگەڵ یەكتردا دەستەو كۆمەڵە دروست ناكەن. دروستە، سەربازەكان لە كاتی شەڕدا، یان لایەنگرانی كۆكردنەوەی پووڵ و پارەو هاوشێوەیان بە نموونە بهێنینەوە، چونكە حەزی هاوبەشیان هەیە، پێكەوە هەماهەنگ دەبن. كاتێك چوویە ناو ئەم گرووپانە؟ لەوێدا كەسانێك هەن كە هیچ كاتێك یەكتریان نەدیوەو خێرا دەبنە ناسیاوی یەكتر. یەك لە دەستمایەكانی فیلمی كۆمیدی ئەوەیە كە كەسێكی "رووكارگەرایی" پڕ لە جووڵەو چالاكی كە بە خێرایی دەدوێت، لە بەرامبەری كەسێكی (دەروونگەرایی) ئارام و بێدەنگی دادەنێن، لەبەرئەوەی ئەم دوو جۆرە كەسێتییە لە شوێنی پێكەوە سازگارو گونجاو نین و ئەوەندە لایەنی هاوبەشیان نییە كە تیایدا هەست بە خۆشەویستی یەكتر بكەن. كەسێكی ئێرانی، ئێرانییەكی لە كەسێكی ئەمەریكی پێ باشترەو بە پێچەوانەشەوە. لەبەرئەوەی خۆبەخۆ لایەنی دین و ئاداب و فەرهەنگەوە خاوەنی هاوبەشین. هەروەها ناكۆكی نێوان ڕەشپێست و سپی پێستانی ئەمریكا، بەرهەمهاتووە لە دژایەتی ڕەگەزو فەرهەنگ بەم شێوەیە، دژایەتییە

گەورەکان دەبنە کورەی هەڵچوونە گەورەکان. هاوئاهەنگیش بەرهەمی هاوشێوەییە، ئەم خاڵەی بە هەردوو پێوەری جیهانی مێژوویی ڕاستە.

بۆ ئەوەی بتوانین هاوئاهەنگی بەدیبهێنین پێویستە بەهاوئاهەنگی سەرنجمان لەسەر جیاوازییەکانەوە بگوازینەوە سەر هاوشێوەییەکان.

پەیوەندی ڕاستەقینە بەگوێرەی نەخشەکەت بۆ وەرگێڕانی بۆ سەر زمانی کەسی بەرامبەر و پاشان لە ڕێگەی دۆزینەوەی خاڵە هاوبەشەکان بەیارمەتی، پێکگرتن، لاسایی کردنەوە یان لە ڕێگەی خۆتێدا دیتنەوە بەدیدێن.

ڕێگای دیکەش هەن کارەکە بەرجەستەتر دەکەن، وەك چۆنیەتی پۆشینی جل و بەرگ کە سەلیقەی بەرامبەر ڕادەکێشێ یان هاوڕێیانی هاوشێوەی هاوڕێیانی ئەوی دیکە. لە ڕێگەی نموونەگەریکردنی بیرو ڕایەکانیشەوە ئەوانە هاریکاری دروستکردنی پەیوەندین.

هەموو ئەم شتانەش لەسەر بنەمای پەیوەندییەکانی زمان و گووتنەوە بەدیدێن، گۆڕینەوەی زانیاری لە ڕێگەی وتووێژەوە هاوئاهەنگی و پەیوەندی بەدیدێنێ و بە زۆریش لەم حاڵەتە سوودوەردەگرێت. لێکۆڵینەوەکانیش ئاماژە دەدەن کە تەنها ٧ لەسەدی زانیارییەکان لە ڕێگەی خوودی وشەکانەوە دەگوێزرێنەوە، ٢٨ لە سەدی تر بەرێگەی ئاواز و چلۆنایەتی دەنگەوە. لە یادمە کە منداڵ بووم کاتێك دایکم دەیگوت (ئەنتۆنی) ئاوازی دەنگەکەی زیاتر لە ناوی (ئەنتۆنی) بۆ من خاوەن مانابوو. بەشی زیاتر پەیوەندییەکان واتە ٥٥٪ لە سەدی لە شێوەی جووڵانەوە جەستەییەکان بەدیدێت، حاڵەتی ڕووخسارو خۆڕێکخستن و چۆنیەتی و جۆری جووڵانەوەی مرۆڤەکان لە کاتی قسەکردندا زیاتر لە خوودی وشەکان، بابەتەکە بە کاریگەری دەگوازێتەوە.

لەوانەیە کە ئەکتەرێکی سینەمایی لە ڕووکاردا هێرشت بۆ دێنێ یان جنێن بدات و بە پێکەنینت بهێنی و یان بە گوتنی تەنها وشەیەکی سادەش بکەونە پێکەنینەوە، هۆکاری دروستکردنی حاڵەتی دیاریکراو لە تۆدا خوودی وشەکە نییە ئەوەندەی

شێوازی گووتنەوەیەتی هەر لە جوولانەوەکان بگرە تاکو ئاوازەکەی، بۆیە ئەگەر بخوازین تەنها بە پشتبەستن بەناوەرۆك و پێکهاتەی وشەکان لەگەڵ لایەنی بەرامبەر پەیوەندی بەدیبێنین ئەوە شارێگەی پەیوەندی دروستکردنمان لەدەستداوە. حاڵەتی جەستەو هاوئاهەنگی لە جوولانەوەکاندا بەیەك لە رێگەکانی دروستکردنی پەیوەندی راست و واقیعییە. شارەزای تایبەت و گەورەی چارەسەر بەرێگەی خەوانـدنی دەسکردەوە، دکتۆر میلتون ئەریکسۆن لە هەمان رێوشوێن سوود وەردەگرێت هەناسەدان، خۆرێکخستن، جوولانەوەو حاڵەتی رووخسارو ئاوازی دەنگ و لاساییکردنەوە، لە ماوەی چەند خولەکێکدا دەخاتە خزمەت دروستکردنی پەیوەندی خۆشەویستانە. ئەوانەی نایانناسن لە یەکەم رووبەڕووبوونەوەدا باوەڕی پێدەهێنن. تۆش بە هەمان شێوەو سوودوەرگرتن لەم رێگەیانە بە پەیوەندی پرشنگدار دەگەیت.

بەشێوەیەکی ئاسایی گرو تینی وشەکان و هەستی مرۆڤ لێکدانەبڕاون لە کاتێکدا جوولانەوەکانی مرۆڤ لەژێر کاریگەری هەستی نائاگایی مرۆڤدان.

هەر لەو کات و شوێنەیە کە مێشك بیر دەکاتەوە (ئەم کەسە هاوشێوەی منە بۆیە دەبێ مرۆڤێکی جێگەی دڵنیایی بێت) دەستوبرد سەرنجی رادەکێشێ و حەز بە هاورێیەتی دەکات و پەیوەندی خۆشەویستی بەهێز لەنێوانیاندا چەکەرە دەکات. لەبەرئەوەی پەیوەندییەکەش ناخوودئاگایە کاریگەرترەو بەبێ ئاگاداربوون لە (هۆ)یەکەی هەست بە هاوئاهەنگی و خۆشەویستی دەکات.

با ئێستە بزانین چۆن دەکرێت لاسایی جوولانەوە جەستەییەکانی کەسێکی تر بکەینەوە، چ حاڵەت و جوولانەوەیەکن، شیاوی لاساییکردنەوەن، سەرەتا لە دەنگەوە دەستپێدەکەینەوە، ئاوازی دەنگ، لەرینەوەکەی (زیروگڕ)، هەڵوەستەو دەربڕین، خێرایی قسەکردن، بەرزی دەنگ لاسایی بکەوە پاشان خۆرێکخستن و بەژنگرتن و شێوەی هەناسەدان، جۆری تەماشاکردن، جوولانەوەی دەست، رووگۆڕین و ئاوڕدانەوە

بەملاو ئەولادا، چۆنیەتی دانانی قاچەکان لە کاتی دانیشتن.، ئەوانە هەموویان لاسایی بکەوە.

لەوانەیە بەرووکار ئەم کارانە بەبێ ناوەرۆك و بێ مانا بێنە بەرچاو، بەلأم ئەگەر ئەم کارە بکەی هەستی دوانەیی لای کەسی بەرامبەر بەدیدەهێنی، هەستکردن بە پەیداکردنی کەسێك کە بەتەواوی لە بیرەکانی تێدەگات و دەیانخوێنێتەوە.

هەڵبەتە لە پێناوی دروستکردنی ئەو جۆرە لە پەیوەندی پێویست بەوە ناکات وردو درشتی هەڵسوکەوتەکان، هەروەك ئاوێنەیەك دووبارەبکەینەوە. بەڵکو ئەگەر بێت و بە تەنها ئاوازی دەنگ و حاڵەتەکانی رووخساری کۆپی بکەنەوە دەبینن چ خۆشەویستییەکی بەهێز بەدی دێت.

لە چەند رۆژی داهاتوودا ئەم بابەتە ئامازەپێدراوانە لەسەر کەسانی دەوروبەرت تاقیبکەوە، چۆنیەتی قیافەگرتن و رێکخستنی بەژن و بالآ و ژمارە، شێوەی جووڵانەوەکانت، هەناسە وەرگرتن و دانەوەو ئاوازی دەنگ و توندی و هێواشی دەنگ هەموو ئەوانە لەناو پرۆڤەکاندا جێ پێ بگرە.

سەیر بکە خۆت و کەسانی تر لە دۆخی وەك یەکیدا دەدۆزیەوە؟ لە بەشی نۆهەمیشدا دەربارەی لاسایی جووڵانەوەکانی جەستە دواین، کە بە لاساییکردنەوەی جووڵانەوەکانی کەسانی دیکە نەك هەر دەکاری رۆحیەت بەڵکو بیروباوەرییەکانیشیان هەستپێبکەی.

لاساییکردنەوەی رەفتار هونەرێکەو پێویستی بە شارەزایی و لێزانین هەیەو دەشتوانی هەر لە ئێستەوە دەستپێبکەی و ئەنجامیش وەرگریەوە.

ئەگەر کرداری لاساییکردنەوە بخەنە بەرباس و لێکۆڵینەوە دوو بەشی سەرەکی بەخۆوە دەگرێت یەکەم: دیتن و خوێندنەوەی ورد، دووەمیان: تایبەتمەندی و توانای نەرم و نیانی، ئەم راهێنانە بە یارمەتی کەسێکی دیکە ئەنجام دەدرێن، کەسێك جولانەوەکانی ئەنجام دەدات و ئەویتر دووبارەیان دەکاتەوە، پاشان کردارەکان بگۆڕە

کەسی دووەم جووڵانەوەکانی لە نموونەی گۆڕانکاری لـە سیماو ڕووخسارداو حاڵـەتی ئەندازەگرتن و هەناسەدان و گۆڕینی حاڵەتی دیکەی جەستە و لارو ئـەو جووڵانەوانـەی کە ناسکترو وردتریشن. وەك چۆنیەتی ڕاگرتنی سـەرو ڕاکێشانی مـل و ئەوانـە ئـەنجام دەدات و کەسی یەکەمیش بەدوایدا ئەوانە دووبـارە دەکاتـەوە. دەکرێـت ئـەم پرۆڤەیـە لەگـــەڵ مداڵانیـــشدا ئـــەنجام بـــدەیت، دوای ئەنجامـــدانیان دەبـــینی لـــە شـــوێنی لاساییکردنەوەکە لانـی کـەم نیـوەی جووڵانـەوەکان لـە بیرکـراون، چـونکە ـەر کـەس دەتـــوانێ لاســـاییکەرەوەی بـــاش بێـــت، بـــەڵام ناســـینی جیـــاوازی جـــۆرو حاڵەتـــە جەسـتەییەکان گرنگـە بناسـرێن، بـە گـوێرەی ئـەم وردبوونـەوەو ناسـینانە زیـاتر لـە مەبەست و سەرکەوتنی کارەکەت نزیکتر دەکەونەوە.

ئەگەرچی حاڵەتەکانی جۆر بەجۆری تایبەتی بە هەڵسوکەوتی جەستەی مرۆڤ بـێ سنوورو فرە چەشنن، بەڵام ئەگەر تەنها بە نموونە باسی دانیشتنەکان بکەین لە چـەند جۆرێك زیاتر نین و بەبێ هەوڵدان و ئاگـایی زۆرو قـووڵ دەتـوانین بـە ئاسـانی فێـربین وەکو ئەوان دابنیشین.

بۆ دروستکردنی پەیوەندی، سوودوەرگرتن لە شێوازە جۆراو جۆرەکان، بنەڕەتی کارەکەش هەمان ئەوانەن کە لە بەشی پەیوەندار بە دۆزینەوەی ستراتیژی کەسانی تـر باسمان دەکردن. گووتمان بۆچوونی دەروونی مرۆڤ، خاوەنی سێ سیستەمە، ئاسـاییە هەرکەسـێك لـە هەرسـێك سیـستەم سـوود وەربگرێـت، بـەڵام زۆر جـار مـرۆڤ بـەلای سوودوەرگرتن لە دیتن یـان بیـستن یـان بەرکـەوتن دایـە. ئەوکاتـەش کارەکـە نـزیکترو پەیوەندی ئاسانترە کە سیستەمی کەسەکەتان بەم شێوەیە دۆزییەوە.

ئەگەر تایبەتمەندو ڕەفتارو ئاکارەکان لە زنجیرە هۆکـارێکی لـەخۆوەو بەڕێکـەوت دروستبوون، پێویستە بەوپەڕی زەحمەتی یەکـە یەکـەی ئـەم هۆکارانـە بدۆزینـەوە لـە تەنیشتی یەکتریان دابنێین، بەڵام سیستەمەکانی (بۆچوون) وەك کلیلی ڕەمزی وان کـە بە ناسینی هۆکارێك دەکرێت چەندین هۆکاری حاڵەتی دیکەش بناسین.

هەروەك لە بەشی هەشتەمدا گوتمان كەسێتی "دیتەنی" خاوەنی زنجیرە تایبەتمەندییەكی هاوبەشن، لە قسەكانیاندا بڕگەكانی وەك (وای بۆدە چم) یان (پێشبینی دەكەم) و هی دیكەی وەك ئەوانە بەكاردەهێنن، بەخێرایی قسە دەكەن و بەبەشی سەرەوەی سینگ هەناسە هەڵدەكێشن، ئاوازی دەنگیان هەمیشە لەناو لوتەوەو تیژو ڕاكێشراوە. ماسولكەكانیان و بەتایبەتی لەلای شان و زگیان ڕاكێشراو شانیان كەوتوو ملیان درێژە لە كاتی قسەكردنیاندا زۆر بە ئاماژەن. كەسانی (بیستەنی) لە گفتوگۆكانیاندا ئەو بڕگانە بەكاردەهێنن كە پەیوەندی بە دەنگیانەوە هەیە بۆ نموونە "لە گوێمدا دەزرینگێتەوە" "وام بەگوێ دەگات" و هی دیكەش، دەنگیان وك یەك و ئاهەنگدارەو پڕ لە لەرینەوەیە زەنگدارو هەروەها بە تریسكانەوەیە، بە ڕوونی دەدوێن، ئاسایی هەناسە وەردەگرن و دەدەنەوە ماسولكەكانیان مامناوەندییەو دەست و چۆكەكانیان كراوەیەو لە كاتی سووڕاندنی سەریان زیاتر بۆ یەك لا دەبەن.

كەسێتی "بەركەوتەنی" لە قسەكردنیاندا وشەكانی وەك "هەست دەكەم" "پەیوەندی پێوەدەكەم" و نموونەی تری وەك ئەوانە بەكاردەهێنن. بە ئارامی و سەنگینی دەدوێن، زۆر جارو لە مابەینی وشەكاندا هەڵوەستەدەكەن، ئاوازی دەنگیان نەرم و قووڵە. جووڵانەوەی دەستەكانیان لە حاڵەتی گرتنی شت یان دەستلێدان دەچێت، ماسولكەكانیان ئارام و شلن. ئەگەر ناو لەپی دەستی ڕوو لە سەرەوەو با بازووەكانی خوارو ڕاحەت بێت پیشاندەری دۆخی بەركەوتەنین.

قیافەیان وشك و سەریان ڕاستەو ڕاست لەسەر شانەكانیان داكوتراوە، نیشانەی دیكەش هەیە كە لە كەسەكاندا جیاوازن، بەو پێیەیە كە گوتمان ناسینی وردی جووڵانەوەی مرۆڤەكان پێویستەو گرنگە.

هەر مرۆڤێك لە چەند لایەنێكەوە لە مرۆڤەكانی تر لە جیاوازیدایە. بەڵام بە ناسینی سیستەمی سەرەكی مرۆڤ هەنگاوێكی جدیتان هاویشتووە بۆ چوونە ناو

دنیایەکەوە، ئەوجار نۆرەتان دێت بۆ خۆگونجاندن لەگەڵ دنیاکەیدا. وای دابنێ کەسێك لەلایەن حاڵەتی ڕۆحیدا بە پلەی یەکەم کەسێکی بیستەنییە ئەگەر بێت و وێنەیەك لە ئەنجامەکانی کاری مەبەست لە بیری ئەودا دروستبکەن و بەخێرایی و پەیتا پەیتاش هانی بدەن بەکارەکە ڕابێ توندیش قسەی لەگەڵ بکەی پێموایە سەرکەوتن بەدەستناهێنێت.

دەبێ بە گوێرەی گوێراگرتنی و هەستکردنی لە ڕێگەی بیستەنەوە بابەتەکانتان وەربگرێت ئەو کاتەی شێوازی دەنگ، ئاواز، لەرینەوەی دەنگت هەر لە سەرەتاوە بۆ ئەو دڵساردکەربێت، ئەنجام بەدەستناهێنیت. ئەگەر کەسێك بە پلەی یەکەم کەسێتییەکی دیتنی بێ و ئێوە بەرێگەی بەرکەوتەنی، واتا بە ئارامی دەربارەی هەستەکانتان بۆی بدوێن، لەوانەیە بێتاقەت بێت و، داواتان لێدەکات کەزوونر باسەکان ببەنە سەر بابەتی سەرەکی بۆ نیشاندانی ئەم جۆرە لە جیاوازییەکان، نموونەیەکتان لەسەر هاوسێکانم بۆ دەهێنمەوە کە ناسیاریم لەگەڵیاندا هەیە. لە شەقامێکی چۆڵ و ئارامدا خانوویەك هەیە هەر جار کە بە بەردەمیدا دەرباز دەبم دەنگی خوێندنی باڵندەکان دەبیستم. لە ناو خانووەکەش دەنگی بێژەرێك دێت کە داستانێکی ناسکۆڵە دەگێڕێتەوە هەر کە بە گوێ دەگات هەنگاوی کەسە دەربازبووەکە سست دەکات، ئەگەر بەیانیان زوو بچییە ناو حەوشەکە کە پڕ لە دارو درەختە گوێ بە دەنگی باڵندەکان ڕابگریت، دەبینی، کە شنە بای فێنکی بەیانیان بەسەر پرچ و چلەپۆپەی درەختەکانەوە دەرباز دەبێت و دەنگی ئەویش بەر بنمیچی بەرهەیوانی پێشەوەی خانووەکە دەکەوێت و دەنگدەداتەوە.

خانوویەکی تر هەیە دیمەنێکی لەرادەبەدەر جوانی هەیە، جوانییەکەی هەرلە بەر هەیوانە سپی و گەورەکەی پێشەوەی خانووەکە بگرە هەتا دیوارەکان و دیکۆرات و ڕووکارەکانی، دارەکانی بەرەنگێکی خۆخی جوانەوە مرۆڤ مەست دەکات. هەموو لایەکانی خانووەکە پەنجەرەیە بۆیە بە درێژایی ڕۆژ ڕووناکی لە ژوورەکانە.

تەماشاکەری ئەم خانووە زۆرن، جگە لەو پلیکانانەی وەك مارێکی پێچ خواردوو بۆ سەرەوە هەڵزناوە، دەرگاکانی داری هەڵکەندراوی نەخشیندارن کە ناسکییەکی زۆر دەدەنە چاوەکان.

تارادەیەك کاری وردەکاری تێدا ئەنجام دراوە کە بۆ دیتنی سەرجەم گۆشەو لایەنە جۆراوجۆرە دیکۆری و جوانکارییەکانی تاقە ڕۆژێکی تەواوی دەوێت. باسکردنی شێوەی خانووی سێهەم زەحمەتە، پێویستە ئێوە بچن ببینن واتا دەبێ خۆتان هەستی پێبکەن، خانوویەکی پتەو دڵنیاکەرەوەیە، سیستەمی گەرمی ژوورەکان بەرێکی ڕێکخراوە، کە مرۆڤ تیایدا هەست بە ئارامی و تەناهی دەکات، کە لە ژوورەوە بیت وا دێتە بەربۆنکردن کە دەڵێی لە گۆشەیەك دانیشتووی هەرچی دووکەڵی بوخووری بۆنخۆشە پێچ دەخوات و دێتە ناو کوونە لوتەکانتانەوە. هەرسێك خانووەکە یەکە خانووە، وەسفی هی یەکەم هی کەسێکی بیستەنییە، دووەم هی کەسێکی دیتەنییە، سێهەم دیدی کەسێکی بەرکەوتەنییە، ئەگەر ئەم خانووە زۆر جوان دروستکراوە، نیشانی کۆمەڵە کەسانێك بدەیت لە ناویاندا هەرسێك جۆر ڕایەکان یەکە یەکە دەردەبڕن. هەریەکەو بە گوێرەی حاڵەتە ڕۆحییەکەی خۆی باسی لێوەدەکات، ئەوەشتان لەیاد بێت کە مرۆڤەکان خاوەنی هەرسێك جۆر لە حاڵەتەکانن کە بە گوێرەی تایبەمەندی کەسێتی خۆیان شتەکان لێکدەدەنەوە، بۆ کاری پەیوەندی دروستکردنیش پێویستە سەرنج لە هەرسێك بنەڕەت بدەیت و لایەنی هەستی زاڵیان تێدا ڕەچاو بکەیت.

دەکرێت لیستێك لە وشەکان، لەسەر بنچینەی هەستی (بینین، بیستن، بەرکەوتن)ی مرۆڤەکان ئامادە بکەین، لە ڕۆژانی داهاتوو لە کاتی گفتوگۆ لەگەڵ کەسەکانی دەوروبەرت سەرنجی وشە دەربڕاوەکانیان بدەن، بۆ ناسینی هەر جۆرێکی کەسییەتییەکە ڕادەی زۆری بەکاربردنی وشەکانی تایبەت بە کەسێتی خۆی لە کارەکە دەستنیشان بکە و ببنەوە هەمان جۆری وشەکانیان لەگەڵدا بخە بەر باس و

گفتوگـۆکردن، پاشـان ئەنجامەکـەی ببینـە. ئـەوجار لـە جـۆری تـری وشـەکان سودوەربگرە، ئەنجامەکەی لەگەڵ حاڵەتی یەکەم بەراورد بکەوە.

لێـرەدا خـراپ نییـە، نموونەیـەکتان لەسـەر کاریگـەری لاسـاییکردنەوەی جووڵانەوەکان بۆ بهێنمەوە، لـەم ماوەیـەدا گەشـتێکم بـۆ نیویـۆرك هـەبوو، ڕۆژێـك بـە مەبەسـتی پـشوودان چـوومە پـارکی ناوەنـدی، دوای ماوەیـەك پیاسـەکردن، لەسـەر کورسییەك دانیـشتم، کـەمێك دواتـر ئاگاداری پیاوێـك بـووم کـە لـە بەرامبـەرم لەسـەر کورسییەك دانیشتبوو دەستم کرد بە لاساییکردنەوەی جووڵانەوەکانی هـەروەك دەڵێن (تـەرکی خـوو هۆیـە بـۆ نەخۆشـی) هـەروەك ئاوێنەیـەك کەوتمـە نیـشاندانەوەی جووڵانەوەکانی بە هەمان شێوەی ئـەو دانیـشتم، لاقـەکانم وەك ئـەو دەجووڵانـد، وردە نـانی بـۆ باڵنـدەکان فڕێـدەدا، منـیش وردە نـانم بـۆ هاویـشتن، ئـەو سـەری خـۆی جووڵاندەوە منیش کەمێك سەری خۆم جووڵاندەوە.

تەماشـای لای سـەرەوەی کـرد، منـیش هـەروا، ئـەو تەماشـای مـنی کـرد منـیش تەماشای ئەوم کرد، زۆری نەبرد هەستاو هاتە لام، پێم سەیر نەبوو، من بەلای ئـەوەوە سەیر بووم وای هاتە بەرچاو کە هاوشێوەی ئـەوم، ئـەو دەسـتی بـە قـسەکردن کـردو، منـیش تێکۆشـام بـە ئـاواز و شـێوەی ئـەو وەڵامـی بدەمـەوە، پـاش کـەمێك گـوتی: "بێگوومـان تـۆ کەسـێکی هۆشمەنـدی" بۆیـە ئـەم قـسەیەی دەربـڕی چـونکە مـنی بەهاوشـێوەی خـۆی دیـت، پاشـان گـوتی: تـۆ زیـاتر لـەو هاوڕێیانـەی کـە ٢٥ سـاڵە لەگەڵیاندا ئاشنام دەیاناسم و زۆری نەبرد کارێکی بۆ دەستنیشانکردم.

دەزانم کـە باسـی لاسـایی جووڵانـەوەکان دەکـەم کەسـانێك نـارازین و بـەکارێکی ناسروشتی دەزانن و بـەجۆرێك لـە دەسـکاری سروشـتی دەزانـن، بـەڵام دەربـڕینی ڕای ئـەوەی کـە کـارێکی سروشـتییە ڕاسـت نییـە، هـەرکاتێك بمانـەوێت لەگـەڵ کەسـێکدا پەیوەندی و خۆشەویستی دروست بکەین پێویـستەو سروشـتییە شـێوەی قسەکردن و تایبەتمەندییەکانی تری بناسین و بە نموونەشیان وەربگرین.

لەو سیمینارانەشمدا کە بۆ ئامادەبووانی ئامادە دەکەم هەندێك کەس بە بابەتی لاساییکردنەوە نارازین.

بەو کەسانە دەڵێم تەماشای تەنیشتی خۆیان بکەن و بزانن ئەوانەی لە تەنیشتیانن هەتا شێوەی دانیشتن و گۆشەی سووڕانەوەی سەریشیان وەکو ئەوە یان نا، لەبەرئەوەی هاوڕەفتارەکان لەو ڕۆژانەی سیمینارم تێدا داوە لای یەکتر خۆشەویست دەبن بۆیە لە تەنیشت یەکتر دادەنیشن.

پاشان لێیان دەپرسم بەنیسبەت ئەوانەوە خاوەن چ هەستێکن زۆربەیان دەڵێن (زۆر باش) و یان (زۆر نزیك) پاشان ڕوودەکەمە کەسی تەنیشتیان و داوای لێدەکەم حاڵەتی دانیشتنی خۆی بە تەواوی بگۆڕێت، دواتر دەپرسمەوە خاوەنی چ هەستێکن؟ زۆربەیان دەڵێن هەستێکی هێندە نزیك نا، یان "دوور" یان "زۆر دڵنیا نیم، لاسایی کردنەوە حاڵەتی سروشتی دروستکردنی پەیوەندی خۆشەویستییە تا ئێستە ئەم چەشنە کارەمان بەشێوەی (ناخودئاگا) ئەنجام دەدا لەم بەشەدا فێری ئەوە دەبین پەیوەندی و هەڤاڵەتی بە ئاگاداری و بەرنامەڕێژییەوە ئەنجام بدەین، هەر کات و لەگەڵ هەر کەس و هەتا لەگەڵ بێگانەکانیشدا ئەگەر ویستمان پەیوەندی بەدیبهێنین.

بەڵام بۆ ئەوانەی دەڵێن لاساییکردنەوە گۆڕینی سروشتی مرۆڤە، ئەویش ڕاست نییە، بەلاساییکردنەوەی جووڵانەوەو ڕەفتارەکانی کەسانی دیکە، سروشت و ڕاستی دەروونی لەدەست نادەن، بەڵکو توانای گونجاو نەرمی و نیانیتان زیاتر دەکات، لاساییکردنەوە لایەنی هاوبەشی جەستەیی مرۆڤەو پشت بە هاوبەشی لە هەردووکیاندا دەبەستێ. بەم هۆیە ئاگاداری هەست و بیرەکان دەبی و لە دنیای ئەوانیتردا دەبیە هاوبەشی سەرکەوتنە گەورەکان بەرهەمی پەیوەندی خۆشەویستی لەگەڵ کۆمەڵگەدایە. گەورەترین پێشەوایانی کۆمەڵگە، لە هەرسێك جۆری بۆچووندا خاوەنی هێزو توانان.

ئێمەش باوەڕ بە کەسانێك دەکەین، کە لە هەرسێك بوارەوە سەرنجمان ڕابکێشن و هەستی هاوئاهەنگ بوونمان لەگەڵدا هەبن. سەرجەم لایەنی ئەم کەسایەتییانە گێڕەرەوەی شتێکە، زۆربەی ئەوانەی لە هەڵبژاردنەکانی سەرەك کۆماری و وەکو ئەمە سەردەکەون، ئەو کەسانەن کە خاوەنی توانای سەرنج ڕووراکێشانی خەڵکن. جیا لەخۆ جوان و ڕێکخستن خاوەنی توانای گووتنەوەو ئاوازی بەرزو کاریگەرن.

خوێندنەوەی پیاوانی سەرکەوتوو نیشانی داوە، کە ئەوان خاوەنی توانای بێوێنەن لە دروستکردنی پەیوەندیدا، خاوەنی نەرمی و خۆگونجاندن و خۆداخستنن بۆ ئاستی خەڵکی، ئەوانە چ مامۆستا یان بازرگان یان ڕێبەری ولاتێك بن توانای ڕاکێشانی تایبەتییان هەیەو سەرنجی بەشێکی زۆری مرۆڤەکان لە هەر سێ دەستە بۆ لای خۆیان کێش دەکەن، بۆ ئەنجامی ئەم کارانە پێویست نییە بەهرەی سروشتیش هابێ، تەنها خاوەنی تواناکانی (بینین، بیستن، بەرکەوتن) بی دەتوانی بە سوودوەرگرتن لە ئەوانە لە شێوەی لاساییکردنەوەی جوولانەوەکاندا سەرنجی هەرکەسێکیان بۆ لای خۆت کێشبکەی. بەلأم دەبێ بەدوای ئەو تایبەتمەندییانەوە بی، کە بە شێوەیەکی سروشتی و بێ گیروگرفت کارەکە ئەنجامبدەی، ئەگەر کەسێك دووچاری تەنگەنەفەسی بووە و تۆش لاسایی بکەیەوە ئەوە وا دێتە بەرچاو کە لە ڕێگەی خۆ وەك ئەو لێکرا ن گاڵتەی پێدەکەی! بە ڕاهێنانی بەردەوام دەتوانی بچیە ناو دنیای ئەو کەسانەی پەیوەندیت لەگەڵیاندا هەیە، ئەوەش لاتان دەبێتە حاڵەتێکی ئاسایی، تێکەلأو بە سروشتی هەڵسووکەوتی تۆ دەبێت کار بەرادەیەك دەگات کە بە شێوەیەکی خۆکردانە و بەبێ کاربۆکردنی ئاگایانە ئەوە ئەنجامدەدەیت.

دوای ئەوەی لە کارەکەتدا بوویە لێزانی تەواو دەزانی، کە لایەنێکی گرنگی دروستکردنی لێك تێگەیشتن و پردی پەڕینەوەیە بۆ دروستکردنی خۆشەویستی.

کەسی دیکە چەندە لەگەڵتدا لە جیاوازیدا بێ ، بەهەر هۆیەك بووبنە دۆستی یەکتر، ئەگەر پەیوەندیتان بە ڕادەی پێویست خۆشەویستییانە بێت، پاش ماوەیەك

ڕەفتاری خۆی دەگۆڕێت هەوڵی خۆگونجاندن لەگەڵتدا دەدات تارادەی پێکچوون و یەکسانبوون.

سەرکردایەتیکردن، ڕاستەوخۆ لە پەیڕەو لێکردن بەرهەم دێت. پەیوەندی ڕاستەقینە ئەو ئەڵقە پتەوەیە کە زنجیرەی خۆشەویستی نێوان تۆو ئەوو ئەوانی دیکە بەرهەمدێنێ. کاری خۆشەویستی هێدی هێدی بەو جێگەیە دەگات، کە ئەگەر لاساییکردنەوەش بەلاوە بنێن لایەنی بەرامبەر بە شێوەی ناخۆئاگا لاسایی تۆ دەکاتەوە. لەوانەیە ڕوویدابێ، شەوێك تا درەنگانێ لەگەڵ هاوڕێیانت بەسەربردبێت. لەو کاتەدا کە کەسانی دیکە باوێشکدەدەن، لە کاتێکدا تۆ ماندووشەکەت و خەوهاتووش نەبی بە هەمان شێوە باوێشکدەدەیت.

ئەوانەی دەیانەوێت بازاڕیان بۆ پەیدابێ، لەم بابەتە سوودوەردەگرن، سەرەتا دەچنە ناو دنیای زەینی مرۆڤەوە، کە خۆشەویستی دروستبوو ئەڤجا کەسەکە بەڕێوەدەبەن. کە قسە لە لاساییکردنەوەی ڕەفتاردەکرێت پرسیارێك ڕاست دەبێتەوە کاتێك کەسی بەرامبەر هەڵچوو توڕەبوو، دەبێ ڕەفتارەکانی ئەو لاسایی و دووبارەبکەیەوە؟ هەڵبەتە، ئەم بابەتە گرێدراوی لێکدانەوەی مرۆڤ خۆیەتی لە بەشی دواییدا ڕێگەی تێکشکاندنی هەندێك لە ڕەفتارەکان دەخەینە بەر باس و قسەلێکردن. دەشێت لەم جۆرەو حاڵەتانە لە جیاتی دووبارەکردنەوەیان، ڕەفتاری لایەنی بەرامبەر تێکبشکێنی، هەڵبەتە هەندێك جار بە دووبارەکردنەوەی حاڵەتی توڕەیی دەکرێت بچیە ناو دونیای تایبەتی ئەوەوە، بەشێوەیەك کە کاتێك تۆ لە توڕەیی دابەزیە خوارێ، ئەویش ئارامبێتەوە. ئەوەش بزانە هەموو کاتێك خۆشەویستی بە ڕێگەی پێکەنین بەدینایەت، دۆستایەتی وەڵامدانەوەی ڕەفتارە، بە ڕای زۆربەی خەڵکی ئاسایی شەقام و کۆڵان، پێویستە لە بەرامبەر توڕەیی و هەڵچوون، توڕەیی و هەڵچوون نیشانبدەین.

سیمبوڵی پەیوەندی خۆشەویستییانە، توانای خۆنەرمکردن و توانای وەرگرتنە، گەورەترین بەربەستیش لە نێوان دروستکردنی پەیوەندی و دۆستایەتی ئەوەیە وابیربکەنەوە کەسانی دیکەی دنیا وەکو تۆ و بە چاوی تۆ دەبینن.

ئەو مرۆڤانەی خاوەنی توانای پەیوەندی بەهێزن پێدەچێ بەو رەنگە بیرنەکەنەوە کە هەموو کەس وەك ئەوان دنیا دەبینێ. ئەوان لەوە تێگەیشتوون کە بۆ گەیشتن بە ئامانج دەبێ ئاوازی دەنگ و شێوەی هەناسەدان و خۆرێکخستن و پێوانە و زمانیان بگۆڕن.

کاتێك ناتوانین لەگەڵ کەسێکدا پەیوەندی دابمەزرێنین و بابەتی مەبەستی خۆمانیان تێبگەیەنین، پێمانوابێ کەسەکە گێل و کەلەرەقەو نایەوێت گوێبگرێت، ئەوە هەر ئەم شێوە بیرکردنەوەی ئێمە وادەکات هەرگیز پەیوەندییەکە بەدینەیەت، لەو کاتانەدا باشترە لە جۆری وشە و رەفتارەکان و رەفتارماندا گۆڕان دروستبکەین تاکو شێوەی پێشکەشکردنی بابەتی مەبەستمان هاوجووت بێ لەگەڵ تێگەیشتنی کەسی بەرامبەر ئەو تێڕوانینەی ئەو بۆ ژیانی هەیە، یەك لە بنچینەکانی پرۆگرامی "بەرنامەرێژی عصب - وتاری" هەر ئەوەیە، کە لە هەر پەیوەندییەکی گوفتاریدا، مانای خوودی وشەکان جیا لە تێگەیشتن و وەرگرتنی تۆ بۆ وشەکان چیتر نییە، لێرەدایە بەرپرسیارییەتی پەیوەندی لە ئەستۆی تۆیە. ئەگەر بتەوێت بە ئامانجی کارێك کەسێك هانبدەی کە ئەو لە هەمانکاتدا خەریکی کارێکی دیکەیە. گرفتەکە لە شێوەی نزیك بوونتدایە چونکە بۆ پەیوەندییە بەکەسەکەوە نەتوانیوە ئەو رێگەیانە بدۆزیتەوە کە پیایدا پەیامی خۆت بۆ ئەو بگوازیەوە.

ئەم بابەتە لە زۆر بوارەوە گرنگە، پەروەردە یەك لەو بوارانەیە، زۆربەی مامۆستایەکانمان بە دەرسەکان ئاشناو بە قوتابییەکان نا ئاشنان، نازانن چۆن و بە چ رێگەیەك باس و بابەتەکان پێناسەو شیبکەنەوە، ئەو کاتە ناگەنە ناو زەینی قوتابییەکان، چونکە نازانن چۆنی بواربەندو رێکبخەن، هۆیەکەش دەگەڕێتەوە، بۆ

شارەزانەبوونی مامۆستایان لەسەر چۆنیەتی حاڵەتی زەینی و شێوەی کارکردن لە سیستەمی پێشبینی قوتابییەکان.

هەڵبەتە مامۆستای شارەزاو دیار بەشێوە غەریزەییەکەی خۆیان چۆنیەتی پەیرەو ـ ڕێبەری خۆیان دەزانن و دەشتوانن لەگەڵ قوتابییەکانیاندا پەیوەندی خۆشەویستانە دابمەزرێنن و ئەڤجا پەیامەکانیان پێبگەیەنن.

گرفتێك لە بەردەم مامۆستایانی دیکەش نابێ کە خۆیان فێری ئەم ڕێبازەبکەن، بەشێوەیەك زانیارییەکانیان پێشکەشبکەن کە لە زەینی قوتابییاندا قابیلی هەرسکردن بێت. ئەوجا لە دنیای پەروەردەدا ڕاپەڕینێك بەدی دێت. هەندێك لە مامۆستاکان پێیانوایە، چونکە خۆیان بابەتەکان تێدەگەن، هەر گرفتێك، لە شێوەی وەرگرتن و تێگەیشتنی قوتابی بێتە پێشەوە ئەوە کیماسی لە قوتابییەکەیە، لێ هەروەکو باسمانکرد پەیوەندییەکە، بریتی نییە لە ناوەڕۆك و بابەتەکە، بەڵکو لە بنەڕەتدا چۆنیەتی وەڵامدانەوەو شێوەی بەرجەستەکردنی بابەتەکە گرنگە، لەوانەیە تۆ سەرجەم مێژووی پەیوەست بە ئیمپراتۆری ڕۆم بزانی، بەڵام ئەگەر تۆ نەتوانی بابەتەکە بۆ قوتابیان بگوازیتەوە، زانیارییەکانت بێکەڵکن. دەبێ بتوانێت بابەتەکە وەربگێڕێتە سەر زمانێك کە قوتابی لێی تێدەگات، هەربۆیەش باشترین مامۆستا ئەوانەن کە دەتوانن لە نێوان خۆیان و قوتابییاندا پەیوەندی دروستبکەن.

دامەزرێنەرانی هونەری (بەرنامەڕێژی عصب ـ وتاری) باس لە حیکایەتی ژیانی کەسێکی لاو دەکەن، کە لە بەشی کارەبا دەیخوێند، بەڵام توانای تێگەیشتنی شێوازەکانی دیاگرامی پەیوەست بە سوودەکانی ئەلکترۆنی نەبوو، دواجار ڕۆژێك هات خۆی بە شێوەی ئەلکترۆنی بەرجەستەکرد کە لەگەڵ درێژی سورە ئەلکتریکییەکان کەوا لەسەر کاغەزەکەی نەخشاندبوو لە دەوراندایە، کاردانەوەی خۆشی لە بەرامبەر پارچە دیاریکراوەکانی نەخشێنراوی سەر کاغەزەکە دەهێنایە بیری خۆی، ئەوجار

دیاگرامەکان مانایەکی تازەیان لەلای لاوەکە پەیداکردو وایهێنایە بەرچاو کە حەزی لێبووە بتوانێ هەمان شێوە پلەی (ئەندازیاری) وەربگرێت.

سەرکەوتنی ئەو لەو شوێنەوە سەرچاوەی گرتووە و ڕژایە ژیانیەوە و بابەتەکانی گرێدراو بە سیستەمی بۆچوونە دەروونییەکانی تایبەت بە خۆی (کە لە بابەتی شێوەی هەستپێکراوبوو) فێربوو. نزیك بە سەرجەم قوتابیانمان، کە سیستەمی پەروردەوفێرکردن بە بیرکۆڵیان دەزانێ، توانای فێربوونیان هەیە، بەڵام ئەوە ئێمەین کە نازانین چۆنیان فێربکەین، ستراتیژی فێربوونیان نازانین و پەیوەندی بێویستیان لەگەڵدا بەدیناهێنین. هەمان شتە دەرحەق بە پرۆسەی پەروەردە چەندبارەی دەکەینەوە و ئێمە دەرگیری گرفتەکانین لەماڵەوە لەگەڵ منداڵەکانمان و لە سەر کاریش لەگەڵ کارمەندەکاندا، لە گرفتی نەزانینی چلۆنایەتی فێربووندایین. بێگومان ئەو شێوازانەی لە پۆلدا کاریگەرن لە شوێنی دیکەش گونجاون بەکەڵك دێن.

دوایین خاڵ کە دەربارەی پەیوەندی و بەدیهێنانی خۆشەویستی لێدەدوێن ئەوەیە کە هەرکەسێك دەتوانێ فێری هونەرێت نە پێویستی بە پەرتووکی تایبەتی و نە بە خولی ڕاهێنانیش هەیە، نە پێویستی بە وەرگرتنی بەڵگەنامەی خوێندنی تایبەتی و نە پێویستی بە زەحمەتی چوون و سەفەرکردن بۆ لای مامۆستایانی تایبەتی بدەنە بەرخۆتان، تاکو لە ئەوانەوە فێرببی. تەنها ڕێگەی پێویست چاووگوێ و زمان و هەستەکانی دیکەیە، بۆ دروستکردنی پەیوەندی خۆشەویستیانە دەتوانی هەر لە ئێستەوە دەستپێبکەی لە سەرەی سواربوونی پاس و سووپەرمارکێت و ماڵ و جێگەکانی دیکەدا بەهۆی خۆ بەرامبەرکردنی خۆتان لەگەڵ کەسانی تر خەریکی خوێندنەوەی ئەم هونەرە بە. لە کاتی چاوپێکەوتن دەتوانی سوودی لێوەربگری و ببیە جێگەی سەرنجی کەسانی دیکە. لە کارتدا لە پەیوەندی بە موشتەرییەکانەوە ئەم شێوازانە بەکاربهێنە، ئەگەر بخوازی لە هونەری پەیوەندییەکاندا شارەزاو لێرانبی دەبێ

بتوانی بچیە ناو دنیای زەینی کەسانی دیکەوە، ئالیاتی ئەم کارەش هەر ئێستە لە دەستی تۆدایە.

لە بواری بەدیهێنانی پەیوەندی خۆشەویستی، زانین خاڵێکی دیکەی گرنگیپێدانە ئەویش ئەو پێویستییانەیە کە ستوونی بریاردان لای کەسەکان دروستدەکات. لە بەشی دواتر لەم بارەیەوە دەدوێین.

بەشی ١٤

سنوورەکانی خۆشبەختی: چوارچێوە زەینییەکان

"ئەگەر ڕێگەکەی بزانی، دەتوانی هەموو قسەیەك بکەیت، دەنا هیچ، زیرەکی لە ناسینی ئەم ڕێگەیەدایە."

جۆرج بەرناردشۆ

ئەگەر لە ناو کۆمەڵێکدا قسەبکەین، سەیرت لەم کاردانەوە جۆربەجۆرانە دێت کە کەسەکان دەریدەبڕن. پێشهاتێکی سەیروسەمەرەت بۆ دێتە پێشەوە، دەبینی کەسێك لە شوێنی خۆی چاوەکانی زەق واقوڕماوەو دەڵێی بزمارە لەوێ داکوتراوەو متەق ناکات، یەکێکی تر ماندوشەکەت دێتەبەرچاو، قسەیەکی سەیردەکرێت ، کەسێك لەبەر زۆر پێکەنین زگی خۆی گرتووە، یەکێکی دیکە لەوێیە هەر زەردەخەنەش نایگرێت دەڵێی هەریەك لە کەسە ئامادەبووەکان بۆ هەڵهێنجانی تێگەیشتن لە بابەتەکان، خاوەنی زمانی زەینی تایبەتی خۆیانن.

بۆچی تا ئەو ڕادەیە مرۆڤەکان لە بەرامبەر پەیامێك خاوەن کاردانەوەی جۆربەجۆرن؟ بۆ کەسێك پەرداخێك بە نیوەپڕ دەبینێ و ئەویدیکە بە نیوە بەتاڵ؟ بۆ

کەسێك بابەتێك دەبینێ و سەیری پێدێت و گۆڕانی تێدا دروستدەبێ لە کاتێکدا کەسێکی تر بە هەمان بابەت ناهەژێت و هیچ کاردانەوەیەکی لانییە؟ بابەتەکەی بردناردشۆ ڕاستە. ئەگەر هەرکەسەو بە ڕێگەی خۆیدا بۆی بچی دەتوانی هەرکارێکت دەوێت بیکەیت، دەنا ناتوانی هیچ کارێك ئەنجامبدەیت. بابەتە پڕ ناوەڕۆك و بیرە جوان و ڕەخنەهۆشمەندەکان بە تەواوی بێمانان، ئەگەر ئەوەی گوێی لێڕاگرتووە لە ماناو هەستەکە تێنەگات. بۆ دروستکردنی پەیوەندی و وەڵامدانەوەی کەسانی دیکە کۆمەڵە کلیلێك هەیە دەبێ ئەوانە بناسی و بەکاریانبهێنی.

نهێنی کارەکەش لە چوارچێوەی زەیندایە، چوارچێوە زەینەکانن ئەوەت پێدەڵێن کە ئاخۆ مرۆڤەکان چۆن زانستەکان لە زەینی خۆیاندا لێکدەدەنەوە ، هەر چوارچێوەی زەینی پێشەنگی دەروونی و کارتێکەری سەر دروستبوونی بۆچوونە دەروونییەکانن و ڕێنماییدەری ڕەفتارەکانی مرۆڤن.

چوارچێوە زەینی کۆمەڵە بەرنامەیەکن کە لە زەینی ئێمەدا بوونیان هەیە، دەبنە هۆی ئەوەی هەندێك بابەت بەلامانەوە گرنگ و هەندێك تر جێگەی سەرنج نەبن. چونکە لە توانای زەیندا نییە لە یەك کاتدا سەرنج لە چەند بابەتێك بدات، بۆیە هەڵیاندەبژێرێ و هەندێکیان فرێدەداتە دەرەوەو دەیانفەوتێنێ یان ڕەنگیان کاڵدەکاتەوەو بە شێوەیەکی گشتی نەك تایبەتی دایاندەنێت. جۆری لێکدانەوەی مێشکمان و کاری کۆمپیوتەر زۆر لێکنزیکە. مێشك زانیارییەکان وەردەگرێت و بەجۆرێك ڕێکیاندەخات کە بۆ مرۆڤ خاوەن مانابێت.

کۆمپیوتەر بەبێ بەشەوردەکانی کارناکات،کارە وردەکان پێکهاتەیەك دەخەنە بەردەستی کۆمپیوتەرەکە، کە لە چوارچێوەی ئەواندا کردەوە تایبەتییەکان بەدیدەهێنرێن، کاری چوارچێوەی زەینی لە مێشکدا هاوشێوەی ئەوە، واتا پێکهاتەیەك کە لە ژێر دەستی مێشکدایە بە گوێرەی ئەوە سەرنج لە هەر چەشنە شتێ دەدات.

چۆن ئەزموونەکان مانا پێدەدەین؟ واتا ڕێگەو هێڵێکی دیاریکراومان بۆ ژیان هەیە. بەو پێیە کە هەندێك شت سەیرو هەندێکی دیکە گێلانە دەبینین و یان هەندێك شت پیرۆزو هەندێکی دیکەش خراپ هەڵدەسەنگێنین، بۆ دروستکردنی پەیوەندی نێوان خۆت و کۆمپیوتەر دەبێ بەرنامەو پێکهاتەکانی بناسیت، بۆ پەیوەندی لەگەڵ مرۆڤیش دەبێ چوارچێوەی زەینی بناسی، مرۆڤەکان خاوەنی کۆمەڵە تەتەرو پێشڕەوێکن بۆ ڕەفتارو ڕێکخستنی ئەزموونە هەستییەکان کە بەدیهێنەری ڕەفتارەکانیانن.

تەنها بە ڕێگەی ناسینی ئەم پێشڕەوانەیە دەتوانی پەیامێك ئاڕاستەی زەینی کەسێکی دیکە بکەیت، چ پەیامێك بێ تاهانی بدەیت ئۆتۆمبیلێکی دیاریکراو بکڕێت، یاخود بتەوێت تێبگەیەنی، کە لەلای تۆ خاوەن ڕێزە. ئەگەرچی بارودۆخ و حاڵی هەموو کاتێك لە گۆڕاندایە، بەڵام پێکهاتەی زەینی مرۆڤەکان بۆ ناسین و ڕێکخستنی بیرەکان جێگیرە.

یەکەمین چوارچێوەی زەینی پەیوەنداره بە حاڵەتەکانی ڕاکێشان و دوورخستنەوە:

هەموو مرۆڤەکان حەز بە خۆشەویستی و چێژەکان دەکەن و خۆشیان لە دەردو ئێش و ئازار دووردەخەنەوە، ئەگەر دنکە شقارتەیەکی پێکراو لە دەستتان نزیك بخەنەوە، خێرا دەستت دووردەخەیەوە. تا دەستت نەسووتێت و بەو هۆیە ئازار نەچێژیت. تەماشای ئاوابوونی خۆردەکەی، چونکە لەو شکۆ و مەلەکوتییە چێژوەردەگرن کە شوێن بە ڕۆژ چۆڵدەکات بۆ هاتنی شەو.

هەندێك لە کارە نادیارەکانیش خاوەنی هەمان حاڵەتن. بۆ نموونە کەسێك بەپێ دەچێتە سەر کارەکەی و، یەکێکی دیکە حەز لە وەرزش دەکات، هەشە ناوێرێ سواری ئۆتۆمبیل بێت بۆیە بە پێ دەڕواتە سەرکار، لەوانەیە کەسێك پەرتووکی فاکنەر

یـان هەمـەنگوای بخوێنێتـەوە، لەبەرئـەوەی لـە شـێوەی نووسـین یـان ناوەڕۆکـەکان چێژوەردەگرن، لەوانەشە هەندێك بۆیە پەرتووکی ئەوانە بخوێننەوە تاکو لـە بەرچـاوی خەڵکی بە گێل و نەخوێنـدەوار لـە قەڵەمنـەدرێن، ئـەم کەسـە بـەدوای چـێژەوە نییـە، بەدوای دوورخستنەوەی ناڕەحەتییەوەیە.

حاڵـەتی ڕاکێـشان و دوورخـستنەوەش وەك چوارچـێوە زەینییـەکانی دیکـە، کـە باسیان لێوەدەکەین، ئازادو بەرەڵانین. هەرکەسەو بۆ لای هەنـدێك شـتدا ڕادەکێـشرێت لـە هەنـدێك شـتیش دووردەکەوێتـەوە، لـە بەرامبـەر هەژێنـەرێك مرۆڤـەکان خـاوەنی کاردانەوەی یەکسان نین. بەڵام وەك خووگرتنێك لە هەر کەسەدا حاڵەتێك زاڵە. بـەلای بەرنامەیەکی تایبەتیدا دەچێت.

بۆ نموونە هەندێك کەس پڕ لە جووڵـەو چـالاکن، لێکۆڵـەرن و حـەزیان لـە چـوونە سەرکار هەیە، لەوانەیە ئەوانە بەلای شتی سەیردا بچن و کەسانی دیکەش بـەلای شـتی وریاخوازانـەی کـارداو حـەزیان لـە بـاری ئامادەیـەو لـە جیهـان وەکـو چوارچـێوەیەکی ترسناك سڵدەکەنەوە.

ئـەم جـۆرە کەسـانە زیـاتر ڕوو لـە خواردنـەوەی مـەی دەکـەن، تـاکو لـە شـتە زەرەربەخش و ناپەسەندەکان دووربکەونەوە، نەك لە شتە سەیروسەمەرەکان.

بـۆ ئـەوەی تیپـی کەسـەکان بناسـی پرسـیاریان لێبکـەی حەزدەکـەن لـە پەیوەندییـەکانیان، ماڵیـان، کاریـان، ئۆتۆمبیلیـان چـۆن بێـت بـزانن ئـەو شـتانەی دەیانەوێت ناویان دەبەن، یان ئەو شتانەی کـە نایانـەوێت. گرنگـی زۆر زۆر لـە زانـین و ناسینی ئەم شتگەلانەدایە. گریمان تۆ فرۆشیاری و دەتەوێت بە ڕێگـەی پڕوپاگەنـدەوە بازاڕ بۆ خۆت پەیدابکەی، ئەم کارە بە دوو جۆر ئەنجامدەدرێت، یەکەم ڕیکلام بـۆ ئـەو تایبەتمەندییانەی شتەکە بەخۆوەی دەگرێت، دووەم دەربارەی ئـەم تایبەتمەندییانـەی کە شتەکە نییەتی.

باوای دابنێین کەلوپەلەکەت جۆرێك ئۆتۆمبیلە، دەتوانن وای پیاهەڵبدەیت، کە ئۆتۆمبیلەکە، هەستانی دەستوبردوو خێرایی و ناسکی و ڕەنگی جوانی هەیە، یان بڵێیت بەنزین کەم دەخوات و کەم مەسرەف و کەم مەترسییە، ئەو ستراتیژییەی بە کاری دەهێنی دەبێ ستراتیژی کڕیاری تێدا بەبەرچاوبگرێت، دەنا ئەنجامی پێچەوانە وەردەگری. ئاگادارین هەر ئۆتۆمبیلێك دەتوانێ هەم بۆ لای سەرەوەو هەم خوارەوەی ڕێگەدا بڕوات، پەیوەندی بە ڕووەکەیەوە هەیە، بۆ کام لایە. بابەتی پەیوەندار بە کەسایەتیش هەر بە هەمان چەشنە، گریمان دەخوازن منداڵەکەتان هان بدەن زیاتر بخوێنێ. دەنا لە کۆلێژێکی چاك وەرناگیرێت، یاخود ئەوەی کە ئەو کەسە ببینە لەبەرئەوەی دەرسی نەخوێند لە قوتابخانەیان دەرکرد. تا کۆتایی ژیانی دەبێ بچێت قاز بلەوەڕێنێ! ئەگەر لە تیپی کەسە ترسکارەکان بێت، پەندەکانتان کاری تێدەکەن، بەڵام ئەگەر لەو دەستەیە بێ کە ڕادەکێشرێتە لای شتی سەیرو سەمەرە، ئەم قەلەودەلەیەکاری تێناکەن، چەند لۆمەی بکەیت بێ ئەنجامە. وەك ئەوەی ئەو لە زمانی یۆنان زیاتر نەزانێ و تۆش بە لاتینی لەگەڵی بدوێیت، هەم کاتی خۆت بە فیڕۆدەدەی هەم کاتی ئەویش. لە ڕاستییدا ئەوانە تایبەتمەندی ڕاکێشانیان زیاتر لە دوورخستنەوەیە، لەو کەسانە تووڕەدەبی کە حاڵەتەکانیان بە ئاراستەی دوورخستنەوە پێنیشاندەدەن. لەو جۆرە کاتانە ئەگەر بە منداڵەکانی خۆت بڵێیت. "ئەگەر دەرس بخوێنی، لە هەر کۆلێژێك بتەوێت وەردەگیرێیت"، ئەوە کاریگەرییەکەی زیاترو چاکترە.

دووەمین چوارچێوەی زەینی پەیوەندارە بە ناوەکی یان دەرەکی بوونی پێوانەکان:

پرسیار لە کەسێك بکە لە کام جێگەوە دەزانی کاری پەیوەست بە بابەتەکەیەوە بە باشی ئەنجامداوە، هەندێك جۆرێك لە بەڵگە دەهێننەوە کە پەیوەندی بە دەرەوەی ئەوانەوە هەیە.

بۆ نموونە بەڕێوەبەرەکەیان دەستی لە پشتی داوەوەو پیایداهەڵگوتووە، یان دەکرێت پادداشتی دابێتێ، یان خەلاّتی گەورەیان بردۆتەوە، یاخود کارەکەیان جێگەی سەرنج و لێڕازیبوونی هاورێیەکانیان بووە. ئەو دەمەی کارەکەیان لەلایەن کەسێکی ترەوە پشتڕاست دەکرێتەوە هەستدەکەن جێگەی ڕازیبوون بووە. ئەو پێوانەیە یا (چوارچێوەی بۆ گەڕانەوە - مرجع) (Frame of refrence)ی دەرەکی ناودەبەین پێوانەی کەسانێکی تر سەرچاوە لە دەروونەوە دەگرێت. ئەوان (خۆیان دەزانن) کە کاریان چاکبووە، ئەوانە ئەگەر خانوویەك دروستبکەن، کە هەموو خەلاّتەکانی بیناسازی بباتەوە، بەلاّم تایبەتمەندییەکانی خۆیانیان تێدا نەدۆزنەوە، هیچ پێوانەیەکی دەرەکی ئەوان ڕازی ناکات، کە کارێکی گەورەیان ئەنجامداوە. لەوانەیە کارێك ئەنجامبدەن زۆر جێگەی سەرنجی کەسانی دیکە نەبێ، بەلاّم خۆیان ئەوە بە گرنگ دابنێن لەو کاتەدا بە بەراورد لەگەڵ کەسانی دیکە هەست بە گەورەبوون دەکەن، بەمە دەڵێن پێوانەی دەروونی.

گریمان دەخوازی کە کەسێك هانبدەیت، بەشداری لە سیمینارێکدا بکات، پێیدەڵێیت "هەر دەبێ لەم سیمینارەدا بەشداربن، من و هاورێکانم بەشداربووین زۆرمان چێژوەرگرتووەو چەند ڕۆژێکیش لەو بارەیەوە دواوین. هەموو دەڵێن ئەم سیمینارە کاریگەرییەکی زۆری لەسەر هەموومان هەبووە".

ئەگەر کەسێ بەو مەبەستەی خاوەنی پێوانەی دەرەکی بێت، قسەکە کاریگەری لە سەری دەبێت، ئەگەریش کۆمەڵێکی زۆر دروستی بابەتەکە پشتڕاستبکەنەوە وابیردەکاتەوە، دیارە بابەتەکە ڕاست و دروستە.

لێ ئەگەر بێتو پێوانەکەی دەروونی بێت لەم حاڵەتەدا فرەزەحمەتە ئەو بە گوتنەوەی کەسانی تر رازی بێت. لەبەرئەوەی خوودی قسەکان بۆ ئەو مانایەك نابەخشن و لەسەر ئەوانی حساب ناکات. ڕێگەی ڕازیکردنی ئەو ئەوە هەمان ئەو ڕێگەیانەیە کە ئەو خۆی دەیانزانێت، بۆ نموونە دەتوانی بڵێیت: "لە بیرتە کە دەتگووت، پارساڵ لە سیمینارێکدا بەشداریم کردووە، کە لەم ساڵانەی دواییدا سیمیناری ئاوا پڕ ناوەرۆکم بە وێنەی ئەو نەدیتووە، باشە ئێستە وا سیمنارێکی دیکە هەیە لەوانەیە بە هەمان باشی بێت. بە ڕای من ئەگەر بەشداری تێدا بکەیت بە هەمان ڕادەت پێخۆش دەبێت، ڕات چییە؟"

بێگومان ئەم ڕێگەیە کاریگەرترە، چونکە قسەکردنە بە زمانی ئەو خۆی، خاڵی جێگەی گرنگیپێدان ئەوەیە کە چوارچێوەکانی زەینی لەگەڵ تێپەڕبوونی کاتدا بەهێزدەبن، ئەگەر بۆ ماوەی دە تا پازدە ساڵ خەریکی ئەنجامدانی کارێکبووبن، لەو بوارەدا دەبنە خاوەنی چوارچێوەی بۆ گەڕانەوەو بەهێزدەبن و بە پێچەوانەشەوە، ئەگەر لە کارێکدا تازەکاربن دەربارەی ئەوەی کە چ شتێك لەو بوارەدا دروست یان نادروستە خاوەنی پێوانەیەکی بەهێزنابن. لەگەڵ ئەوەشدا کە کەسانێك هەن دەستەڕاستن، بەڵام دەستی چەپەش بەکاردەهێنن. لە بواری چوارچێوەکانی زەینیش بە هەمان شێوەیە مرۆڤ شایەنی ئەملاو ئەولاو گۆڕانە.

ئایا چوارچێوەی بۆ گەڕانەوەی ڕێبەرە گەورەکان دەروونی یان دەرەکییە؟ دەبێ بڵێین ڕێبەرە گەورەکان خاوەن چوارچێوەی بۆ گەڕانەوەی دەروونین. ڕێبەرێك کە بیەوێت بەر لە ئەنجامدانی کارو بەردەوام ڕای کەسانی دیکە وەربگرێت نابێتە ڕێبەر، لێ دەرحەق بە چوارچێوەکانی زەینی دەبێ بڵێین کە ڕاگرتنی بەرابەری و هاوسەنگی لە هەموویان باشترە.

زۆربەی مرۆڤەکانیش لە دۆخی بەیناو بەیندان، ڕێبەرێکی ڕاستەقینەش دەبێ بتوانێت لەو زانیارییانە سوودوەربگرێت کە لە دەرەوەو دەوروبەری هەن دەنا

کارەکەی وەك ڕێبەرێکی خۆ مەزندیتوو دەگاتە کۆتایی، لە کۆتـایی سیمینارێکی بـەم دواییەم پیاوێك هەستایەوەو گوتی: "من هیچ کام لە قسەکانی تـۆم قـەبوولْ نییـە، بـە شێوەیەك بە ڕوومدا تەقییەوە وەك ئەوەی بیـەوێت، شـەرمەزارم بکـات یەکـسەر لـەوە ئاگاداربوومەوە، کە ئەو کەسە لەوانەیە خاوەنی پێوانـەی دەروونبێـت، (زۆر بـە کـەمی ڕوودەدات ئەو کەسانەی خاوەنی پێوانەی دەرەکین هەڵبستنەوەو پێتان بڵێن وا بکـەن و وامەکەن).

چەند قسەیەکیشی لەگەڵ هاوڕێیەکانی کرد، ئەوەشـم بـۆ دەرکـەوت کـە حاڵـەتی پاڵدان و دوورخستنەوە لەودا زاڵە، نەك ڕاکێشان. بۆیە پێمگوت (من ناتوانم ئێـوە ڕازی بکەم، بەڵکو ئەوە هەر خۆتانن دەتوانن وەڵامی خۆتان بدەنەوە).

نەیدەزانی لە بەرامبەر قسەکانی من چ کاردانەوەیـەك نیـشانبداتەوە، چاوەڕوانی من بوو بەرگری لـە بابەتـەکانم بکـەم، ئـەویش دەسـتبکات بـە ڕەتکردنـەوەیان، بـەڵام ئێستە ناچار بە قەبووڵکردنی قسەی من بوو، لەبەرئەوەی لـە دەروونـەوە دەیزانـی کـە ئەوەی گوتم ڕاستە. دواتر پێیم گوت: "تۆ تەنها کەسێکی دەزانی ئەگەر بەشداریت لەم سیمینارەدا نەکردبا کـێ زەرەرمەنـد دەبـوو" هـەر لـە بنەڕەتـەوە گـوتنی ئـەم قـسانە لەلایەنی منەوە ڕاستنەبوون، بەڵام پەنام بۆ زمانی خوودی ئەو بردو پێـی کاریگـەربوو، ئاگاداربە کە من نەمگووت ئەگەر بەشداریتان نەدەکرد، زەرەرتـان دەکـرد بـەڵکو گـوتم (تۆ تەنها کەسێکی کە دەزانی (پێوانـەی دەروونـی) کـە ئەگـەر بەشـداریت نـەدەکرد چ کەسێك زەرەرمەنددەبوو (حاڵەتی دوورخـستەوە) ئـەو گـووتی: (بـەڵێ ڕاسـتە) لەگـەڵ هاوڕێیەکانی ڕۆیشتن.

ئەگەر شارەزاییم دەربارەی چوارچێوە دەروونییەکان نەبایە دوور نەبوو پێی بڵێم برۆ ڕای کەسانی دیکە بپرسە (پێوانەی دەرەکی) یان ئەو سـوودانەی کـە لەوانەیـە بـۆ ئەوی هەبێت (حاڵەتی ڕاکێشان) باس بکەم، پاشان ئـەم کـارە تـەنها بـۆ مـن سـەیربوو نەك بۆ ئەو.

سـێهەمین چوارچـێوەی زەیـنی ، پەیوەنـدی بـە حاڵـەتی (خۆویـست)و (ئەویترویست)ـەوە هەیە:

هەندێك کەس لە پەیوەندی خۆیان لەگەڵ کەسانی دیکە بە پلەی یەکەم دیقەت دەخەنە سەر بەرژەوەندی خۆیان. ئەوەش دۆخێکی بە ئەملاوئـەولای پـێ دەبەخـشێ، ئەگەر حاڵەتی خۆویستی لـە کەسـێکا بـەهێزبێت کـار بـە خۆپەرستی دەکـات، ئەگـەر ئەویترویست بێت لە کاتی چاوپێکەوتنەکانی دامەزراندنیدا دەردەکەوێت.

بـەر لـە ماوەیـەك کۆمپانیایـەکی فرۆکـەوانی لـەوە ئاگـاداربۆوە کـە لـە (٩٥٪)ی سکالآیەکانی پەیوەندی بە لە (٥٪)ی کارمەندەکانییەتی. ئەوجار دەرکەوت، کە ئەم لە (٥٪)ـە هەموویان کەسی خۆویستن. کە تەنها بیر لە سوودو بەرژەوەندییەکانی خۆیـان دەکەنەوە.

کاتێك کۆمپانیایەکە کەسانی دیکەی لە شوێنی ئەوان دامەزراند، ئەوە لـە رێگـەی چـاوپێکەوتن و هەڵـسەنگاندنی گرووپێکـەوە ئەنجامـدرا. بـە یـەك لـە دوای یـەك لـە هەریەکـەیان پرسـیار دەکـرا، بـۆ چ دەتـەوێت لـەم کۆمپانیایـە دابمـەزرێیت زۆربـەی کەسەکان پێیانوابوو، دامەزراندنیان لە سەر بنەمای خوودی وەڵامێکە کە بەم پرسیارە دەدرێتـەوە. لـە کاتێکـدا گروپـی دەستنیـشانکردن دیقـەتیان نەدەدایـە وەڵامـی پرسیارەکەیان. بەڵکو لـە کـاتی چاوپێکەوتن لەگـەڵ کەسـێکا، سـەرنجی کاردانـەوەی کەسـانی تریـان دەدا. دەبووایـە هەرکەسـە بـۆ هاتنەکـەیان ببرابایـە و لەبەرچـاو رووی کەسەکانی دیکە بهێننە سەر زمـانی باسـکردن. کەسـەکانی تـر لـە شـوێنی تایبـەت بـە تەماشـاکردن دانیـشتبوون، ئەوانـەی بـە تەماشـاکردن و پێکـەنین کەسـەکانی تریـان هاندەدا، هەڵدەبژێردران و ئەوانەی، کە بێ ئاگا لـە دنیـای خۆیانـدابوون وەك کەسـانی خۆویست دەژمێردران و وەلادەنران. بەر ئەنجامی کاریگەربوونی ئەم سیاسـەتە رادەی سکالآکردن لە کۆمپانیا بۆ زیاتر لە ٨٠٪ هاتە خوارێ. دیتمان کە بابەتی چوارچێوەی

زەین لە دنیای بازرگانیشدا خاوەنی گرنگی خۆیەتی دەرحەق بە هەڵسەنگاندنی مرۆڤ دەبێ لەوە ئاگاداربین چ هۆکارگەلێك پاڵنەری تێدا بەدیدەهێنی.

ناتوانین بە گوێرەی تایبەتمەندییەکانی کارمەندەکان کارەکە بگۆڕین. زۆر لە کەسە زیرەکەکان ژیان و کاری خۆیان بە دڵساردو نائومێدی بەسەردەبەن. لەبەرئەوەی وێڕای ئەم تواناو هۆشەی هەیانە بە زیرەکی و پێویست لە توانای ئەوانی دیکە سوودوەرناگرن. ئەو تایبەتمەندییانە هەرکەسێك هەیەتی، دوورنییە بۆ ئەنجامی ئەم کارە زۆر بە نرخ و بۆ کارێکی تر بێ نرخ و نەنگی بێت.

لە کارە خزمەتگوزارییەکانی وەك، فرۆشگە، پێویستە کەسەکان خۆویست نەبن و هەر لە ناو بازنەی خۆیان نەسووڕێنەوە بۆ ئەوەی بە ڕێژەی موشتەری و ئەوانەی کە سەردانیان دەکەن نەرم و نیان و بە خزمەت و هەروەها ڕووخۆش بن. لێ بۆ کاری ژمێریاری پێویستە کەسەکە خۆویست بێت. نەکەوێتە ژێر کاریگەری کەسانی دیکەوە، زۆر جاران لە ژیاندا ئەوانەمان دیوە کە ئێمە بە گێژو سەرگەردانی دەهێڵنەوە، لەبەرئەوەی شارەزای تەواوی کاری خۆیانن و بەبێ هەستی ئەوەی ئەم دەست بەو دەست بزانێ ئەنجامی دەدەن، بۆ نموونە پزیشکێکی خۆویست، لەوانەیە لە دیاریکردنی نەخۆشی شارەزاو کارامە بێت، بەڵام نەتوانێ کاروباری دەرمانکردن و چارەسەرت بە باشی پێشکەش بکات. مەگەر هەست بکەی، کە گرنگی بە بوونی تۆ دەدات. لە ڕاستییدا دوورنییە ئەم جۆرە پزیشکە تەنها بۆ لێکۆڵینەوە گونجاو و لە کاری پشکنین سەرکەوتووبێت.

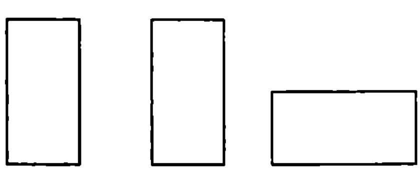
لە کۆمەڵگەی ئەمریکادا دامەزراندنی مرۆڤی شیاو بۆ شوێنی شیاو لە گرفتە هەرە سەرەکییەکانی جیهانە بازرگانییەکەیەتی. ئەگەر زانیمان مرۆڤەکان چۆن لە زەینی خۆیاندا زانیارییەکان لێکدەدەنەوە دەتوانین خۆمان لەم گرفتەش لابدەین. لێرەدا پێویستە ئەم خاجەستە باسبکەین ، کە هەموو چوارچێوەکانی زەینی خاوەن، یەك بەهای یەکسان نین. ئایا باشترە مرۆڤەکان زیاتر خاوەنی دۆخی کێشکردن بن یان

دوورخستنەوە؟ ئایا باشترە ڕوو لە کەسی ئەویترویست یان خۆویست بکەین؟ بەڵام دەشبێ بەو جۆرەی کە ژیان هەیە مامەڵەی لەگەڵدابکەین، نەك بەو جۆرەی دەمانەوێت تا ڕێگەی کارکردن لە وردبوونەوەی ڕەفتاری کەسانی دیکە تا ئەو جێگەیەی دەگونجێت دەستپێدەکات. ئەو شتانەی دەڵێن وردببینەوە ئەگەر لەو نموونانەی لە قسەکردنیان دەیانهێنینەوەو، ئەو هەڵسوکەوت و ئاکارانەی خۆیان نیشاندەدەین لە بیربگرین لە ناواخنەکانیاندا دەبینین کەسەکان چوارچێوەی زەینی خۆیان دەردەخەن.

خوێندنەوەی ئاڕاستەی بۆچوونەکانیان کارێکی فرە زەحمەت نییە، تاکو بتوانین دۆخی خۆویست یان ئەویترویست لە کەسێکا دەستنیشانبکەین. بینین تا چ ڕادەیەك سەرنج دەخەنە سەر کەسانی دیکە، هەڵبەتە هەرکەسێك لە هەندێك کاتدا دوورنییە خاوەنی حاڵەتی خۆویست بێت، ئەوەش کارێکی جار ناجار پێویستییە. بەڵام کرۆکی بابەتەکە ئەوەیە کە حاڵەتی گشتی مرۆڤ و ئەم حاڵەت و شێوازەی ئەنجامی پێویست بەدیدەهێنێ خاوەنی گرنگییە.

چوارەمین چوارچێوەی زەینی پەیوەستە بە حاڵەتی جۆربینی و ناجۆربینی:

دەمەوێت لێرەوە پرۆڤەیەك ئەنجامبدەیت تەماشای هەرسێك وێنەی خوارەوە بکەو پەیوەندی نێوان ئەوان لە چیدا دەبینی؟ لە وەڵامی ئەم پرسیارەدا دەتوانی وەڵامی جۆراو جۆر بدەیتەوە، بۆ نموونە دەکرێت بڵێین هەموو ئەوانە چوارلا یان لاکێشەن، لەوانەشە بڵێین دوو لەوانە بە ستوونی و یەك لەوانە، بە ئاسۆیی دانراوە. یان هیچیان بە تەواوی پێکناچن، یان دوویان وەکو یەك و ئەوەی دیکەیان جیاوازە، وەکو ئەوانە، هەڵبەتە دەکرێت وەڵامی دیکەش بدۆزییەوە.



بەڵام بنچینەی بابەتەکە لێرەدایە کە ئەم قسەوباس و شیکردنەوانە پەیوەستن بە یەك وێنە، جیاوازییەکان، لە جیاوازی جۆری بیرو وەرگرتن و لێکدانەوەکاندایە، لە جۆربینی و ناجۆربینی دایە، ئەوە پەیوەندی بە شێوەی لێتێگەیشتن و فێربوونی زانیارییەکانەوە هەیە، هەندێك کەس لە دنیای خۆیان و دەوروبەریان سەرنج دەدەنە پێکچوونەکان. ئەو شتە جۆارو جۆرانەی کە تەماشایان دەکەن و ئەوەی تیایاندا هاوبەشە دەیبینن بەو کەسانە دەڵێن جۆربین. ئەم کەسانە کە سەیری وێنەی سەرەوە دەکەن دەڵێن هەر سێکیان چوارلا یان هەرسێك لاکێشن. هەندێك کەسی جۆربین لەگەڵ سەرنجدانە لایەنە هاوبەشەکان سەرنج لە لایەنە شازەکانیش دەدەن. بۆ نموونە دەڵێن "هەرسێك لاکێشن، بەڵام دوویان وەستاو یەکیان خەوتووە".

دەستەیەکی دیکە، کەسانی ناجۆربین یان جیاوازبینن، ئەم کەسانە لە شتەکانی دنیای دەوروبەری خۆیان دەبینن و سەرنج لە جیاوازییەکان دەدەن. بۆ نموونە دەربارەی ئەم سێ وێنەیە دەڵێن، کە ئەوانە بە تەواوی لێکجیاوازن، بەڵام پەیوەندی جۆر بەجۆریان لەگەڵ یەکتردا هەیە. لەم دەستەیەش، بە چەشنی دەستەی یەکەم کەسانێك هەن وێڕای سەرنجدانە جیاوازییەکان سەرنج لەلایەنە شازو تایبەتییەکان دەدەن. بۆ ئەوەی کەسانی جۆربین و ناجۆربین دیاریبکەین، لەوان بپرسە کە پەیوەندی لە نێوان دوو شت یان مانای دیارو بەرچاو تیایاندا چییە؟ بە وردیش سەرنجیان لێبدەن لە سەرەتادا بە پێکچوونەکانیان یاخود بە جیاوازییەکانیان ئاماژەدەدەن؟

کاتێك مرۆڤێکی جۆربین و یەکێکی ناجۆربین رووبەڕووی یەکتر دەبنەوە شتی سەیر ڕوودەدات، جۆربین دەڵێت هەرسێك یەك جۆرن وەك یەك وان. ناجۆربین دەڵێت هیچ پێکچوونێ لە نێوانیاندا نییە. لۆژیکی کەسی جۆربین ئەوەیە کە پێدەچێت

ئەستووری هێڵەکان یان ئەندازەی گۆشەکان بە تەواوی وەکو یەك نەبن، لێرەدا حەق بە لای کامیاندایە؟ هەڵبەتە بەلای هەردووکیاندا، بەلای هەردووکیشیانەوە بابەتەکە پەیوەستە بە وەرگرتن و تێگەیشتنی مرۆڤەکانەوە، بە هەرحاڵ، کەسانی ناجۆربین کەمتر دەتوانن لەگەڵ کەسانی دیکەدا پەیوەندی دروستبکەن، لەوانەیە هۆیەکەی بۆ ئەوە بزڤرێتەڤە کە بڕوایان بە جیاوازی و یەکنەبوون زیاترە، هەروەها ئەوەش بڵێین کە ئەو جۆر کەسانە لەگەڵ ناجۆربینییەکان بە ئاسانتر دەتوانن پەیوەندی دروستبکەن.

جیاوازییە کەسێتییەکان و تێگەیشتنە فرەچەشنەکان چ کەڵکێك دەبەخشن؟ خراپ نییە نموونەیەك لەسەر کاری خۆم بهێنمەوە. ئێمە پێنج کەس هاوبەشین و چوار کەسمان جۆربینین، هەڵبەتە ئەم بابەتە لە زۆر لایەنەوە پۆزەتیڤە. لەبەرئەوەی هاوشێوەی یەکترین بۆیە یەکترمان خۆشدەوێت، شێوەی بیرکردنەوەمان هاوشێوەو خاڵی یەکسانیمان تێدایە لە کۆبوونەوەکانماندا زوو بە زوو پێکدەگەین و ڕێکدەکەوین، لەگەڵ یەکتر گونجاو شێوەی بیرکردنەوەمان زوو لە یەکتری تێدەگەین لەسەر بنچینەی ڕای یەکتر ڕای نوێتر دەدەین دواجار تووشی شادی و خۆشی دەبین.

هەڵبەتە هەموو ئەوانە بە مەرجێك بەدیدەهێن کە ئەو کەسە ناجۆربینەمان لە ناودانەبێت، هەموو کات ئەو شتەکان لە دیدێکی ترەوە تەماشادەکات، کاتێك ئێمە هەموومان کارەکان وەکو یەك و بەڕێکی دەبینین، ئەو بە ناجۆریان دەبینێ، کاتێك هەموومان نقوومی خۆشحاڵین و دەڵێین کارەکەمان ڕێکوپێکە دێتە ناو کارەکەوەو دەڵێت ئەم کارە لەبەر ئەم هۆیە بە کەڵك نایەت و بەبێ وەبەرچاوگرتنی ڕای ئێمە دێتە ناو باسکردنی گرفتەکان کە بە هیچ شێوەیەك دڵمان نایەوێت ئەوانە دروست بن و کەچی ئەو خۆی پەلکێشی ناو ئەم باسە دەکات.

هەموومان ئارەزومانە بەرزبفڕین کەچی ئەو دەمانهێنێتەوە هەنگاوی یەکەم و دەیەوێت بڵێت: "بیرتان لە فلانە شوێن کردۆتەوە؟ چۆن دەتوانن ئەو گرفتە وەلابنێن؟" ئایا ئەو کەسە مووی ناو لووتی ئێمەیە؟ بەڵێ هەڵبەتە وایە، ئایا ئەو

شەریکێکی بەنرخ و بەهایە؟ دووبارە وەڵامەکەم، (ئا)، بۆ کارێك کە پێویستە ئەنجامی بدەین لە قۆناغی بەرنامەداناندا سودی لێوەربگرین، پێویست ناکات دەستبخاتە ناو هەموو وردەکارییەکانەوەو بیرمان تێکبدات. ئەو هاوئاهەنگی و پێکردنی لە نێوان خۆماندا هەیە بە نرختره لە ڕەخنە نابەجێیەکانی ئەو، لێ پاش ئەوەی بەرنامەمان دارشت و خۆشییەکانمان هاتە خوارێ ئەوکاتە پێویستە کەسێك بە دیدێکی وردبینانە تەماشای بکات و شوێنە لاوازەکان دەستنیشان بکات و هەڵەو ناهاوئاهەنگییەکان دیاری بکات. ئەوە نەخشی ئەوەو لە زۆر لەو بابەتانەش بە فریامان دەگات.

کەسە ناجۆربینەکان هەمیشە لە کەمینداندا (لە لێکۆڵینەوەیەکدا کە بە هۆی چاوپێکەوتنەوە ئەنجامدراوە، دەرکەوتوە ۳۵ لە سەدی کەسان، ناجۆربینن ئەگەر ئێوە لەو کەسانەبن کە ناجۆربینن ئەوە لەوانەیە بڵێت ئەم ئامارانە تەواو نین) بە هەرحاڵ ئەو کەسانە زۆر بە بەهان، لەبەرئەوەی ئەو خاڵانە دەبینن کە کەسانی دیکە نایانبینن. لەوانەیە ئەم جۆرانە خاوەن زەوق و سەلیقەی شاعیرانە نەبن، هەتاکو تووشی خۆشی دەبن بە هەمان حاڵەتی بەدبینیانە کارێك دەکەن کە لە خۆشی و زەوق بکەون بەلآم هێزی ڕەخنەو لێکدانەوەیان بۆ هەر کارێك خاوەن گرنگی خۆیەتی.

جۆربینی یان ناجۆربینی حاڵەتی گرنگن کە لە شتە جیاوازەکان هەتا لە خۆراکدا ڕۆڵی خۆیان هەیە، ئەوانەی بە توندی جۆربینن لەوانەیە تووشی بەدخۆراکی ببن لەبەرئەوەی وا ڕاهاتوون حەزیان لە یەك جۆر خواردنە. بۆ نموونە لەوانەیە سێو یان هەڵوژە نەخۆن، لەبەرئەوەی لەلایەنی ڕادەی پێگەیشتن، تام، ڕووکارو تایبەتمەندییەکانی دیکەوە جیاوازی زۆریان لە نێواندا هەیە. لە بەرامبەردا لەوانەیە خۆراکی نارێك بخۆن کە هەموو کات یەکجۆر تام دەبەخشن. کەسانی جۆربین بۆ دووبارەکردنەوەی کارەکان کە ساڵەها وەك خۆیان دەمێننەوەو بێ گۆڕانن گونجاوترن. بەلآم ئەو کارانەی هەڵکشان و داکشان و ئەملاو ئەولاویان تێدایە گونجاوی کەسە

ناجۆربینەکانەو لەبەرئـەوەی لەگـەڵ سروشـتی ئـەم خەسـڵەتەی کەسـێتی ئـەوان ڕێـك دێتەوە.

نموونەیەك لەسەر وەرزشكارێكی گۆڵكەر دەهێنمەوە، كە چـەند سـاڵێك لەمەوبـەر لە بەر دیقەت و وردبینییەكەی زۆربـەی گۆڵـەكانی تۆماردەكردن، لـێ لەبەرئـەوەی لـە دەستەی ناجۆربینـەكان بـوو بـە پێویـستی زانـی لـەو شـێوەیەی هـەموو جـار بـەكاری هێناوە گۆڕان دروستبكات سەرەنجام لە ناكاو دابەزی و ئەو كەسە تێگەیشت تۆڕەكـان لە یاریگا جـۆر بەجۆرەكانـدا خـاوەنی جیـاوازین ئاگـاداربوون لـەم جیاوازییانـە وایكـرد نەتوانێت بیری خۆی كۆبكاتەوەو بە كۆبیری تەواوەوە كاربكات.

ناكرێت بە یـەكجۆر لەگـەڵ ئـەم دوو جـۆر كەسـێتییە ڕووبـەڕوو ببینـەوە یـان بـە تـەواوی كـارێكی یەكـسانیان پێبـسپێرێت، نامانـەوێت پـێ لەسـەر ئـەوە دابگـرین كـە سـتراتیژییەتی مرۆڤـەكان ناگۆڕێـت، مـرۆڤ جیـاوازە لـە سـەگی پـاڤلۆڤ و دەتوانێـت تارادەیەك ستراتیژییەكانی بگۆڕێت، بەڵام بۆ ئەم كارە پێویستە بە زمانی خۆی لەگەڵی بدوێیت، ئەگەر بمانەوێت كەسی ناجۆربین بگۆڕین بۆ كەسـێكی جـۆربین، تێكۆشـانێكی زۆرو وریاییەكی تـەواوی دەوێـت. دەكرێـت هاوكـاری بكـەیت دەسـت لـە وشـكی خـۆی بەربدات و، سەرنجی زیاتر بداتە لایەنە پراكتیكییەكانی هەر كارێك، واش چاكە كەسانی ناجۆربین تارادەیەك سەرنج لە جیاوازییەكان بدەن، بۆ نموونـە وا بیربكەنـەوە كـە ئـەم هەفتەیە لەگەڵ هەفتەی ڕابردوو لە جیاوازی تەواودا بـووە، یـاخود ئـەو شـارانەی بـۆی چـووە لـە چ لایەنێكـەوە لەگـەڵ یـەكتردا لـە جیاوازیـدان هەنـدێك سـەرنجدان لـەم جیاوازییانە نەریتێكی ژیانە.

ئایا مرۆڤی جۆربین دەتوانێ لەگەڵ مرۆڤێكی ناجۆربین بە خۆشی بژێت؟ هەڵبەتە بەڵێ، بەڵام دەبێ لە یەكتر تێبگەن. لـەم حاڵەتـەدا، لـە كـاتی سـەرهەڵدانی ناخۆشـی، خراپـدانانی كەسـی بەرامبـەر، یـان بـە هەڵـەكردووی نـازانن، بـەڵكو وای دادەنێن كـە تێگەیشتنی ئەو بۆ كارەكە جیاوازە. پێویست نییە كەسـەكان ڕێـك وەك یـەك بـن تـاكو

مەرج بێت یەکتریان خۆشبوێت، بەڵکو دەبێ تێبینی جیاوازی یەکتر بکەن و ڕێزیش بۆ یەکتر دابنێن.

پێنجەمین چوارچێوەی زەینی، شێوەی وەڵامدانەوەی تاکەکانە:

ستراتیژی وەڵامدانەوەی تاکەکان لە دوو بەش پێکدێت. ئەوەش تاکو تێبگەین چ هۆکارێکی جێگیرە هەموو کاتێك دەبێتە هۆی وەڵامدانەوەی (تاك)ێکی دیارینەکراو.

سەرەتا دەبێ ئەوە بزانی چن ئەو هۆکارانەی پێشگیری لە وەڵامدانەوەی کەسێکی دیکە دەکەن، دووەم بریتییە لەو هۆکارە بزوێنەرانەی کە هۆی وەڵامدانەوە دەبێت و چەندین جار دووبارەدەبێتەوە. بۆ دۆزینەوەی چوارچێوەی زەینی کەسێك لە بواری وەڵامدانەوە، دەتوانی پرسیاری لێبکەی (چۆن دەزانی کەسێکی دیکە بۆ کارێك دەستدەدات و بە بەباشی بەڕێوەیدەبات: ١- بە دیتنی کارەکەی. ٢- بە ڕێگەی ڕادەربڕینی نووسراو گووتراوی کەسانی دیکەوە. ٣- لە ڕێگەی هاوکاریکردنی کەسەکە خۆی. دوور نییە پێکهاتەی وەڵامەکان یەك لەم جۆرانە بێت، واتا هەم بە دیتنی کاری کەسەکەو بە بیستنی بۆچوونی کەسانی دیکەو هەڵسەنگاندنەکانیان. بۆ ناسینی ڕووەکەی دیکەی دەبێ بپرسین (کەسی مەبەست پێویستە تا چەند جار توانای خۆی نیشانبدات جا تۆ پەسەندی دەکەی و پێی ڕازی) چوار جۆر وەڵام بەم پرسیارە دەدرێنەوە.

١- دەستوبرد (واتا بە تەنها جارێك کارێکی چاك)ی کەسەکە. ٢- چەند جار (دوو یان زیاتر). ٣- بە درێژایی چەند خولێکی دیاریکراو (چەند هەفتە یان چەند مانگ). ٤- بە شێوەی بەردەوام، واتا دەبێ هەمیشە کارەکەی چاك ئەنجامبدات.

ئەگەر تۆ سەرۆکی ڕێکخراوێکی، باشترە پەیوەندیت لەگەڵ هاوکارەکانت لەسەر ڕاستگۆیی و خۆشەویستی بێت. ئەگەر دڵنیابن لە پشت ئەوانن چاکترو باشتر کاردەکەن، گەر باوەڕیان بە ئێوە نەبێت کاری چاك ئەنجامنادەن.

بۆ بەدیهێنانی ئەو بڕواو باوەڕ پێکبوونە پێویستە پێویستییەکانی یەکتر بە بەرچاوبگرن، هەندێك لە ئەوان لەلای ئێوە خۆشەویست دەبن، مادام ئێوە بە ویژدان دەبن و باوەڕەکانیان لە ناو نابەن ئەوان بە خۆشەویستی کاردەکەن.

چەندێك لە کارمەندان، پێویستیان بە هاندان نییە، بۆ نموونە وشەی خۆشەویست، ڕێزلێنانی نووسراو یان ئەرکی گرنگیان بدرێتێ. بە مانایەکی دیکە دەبێ ئەو هۆکارانەی ئێوە پێیان گوێ بە ئەوان دەدەن بەهێزترین. کارمەندانی فرۆشیارو ئەوانەی بازاڕ دەدۆزنەوە ئەو کڕیارانە دەناسن کە تەنها یەکجار بۆ لایان هاتوون و پاشان بوونەتە کڕیاری بەردەوامی کۆمپانیاکە. هەندێکی تر دەبێ بەر لە کڕین بۆ چەندەمین جار کالآیەك بدینن. بۆ هەندێکی دیکەیان بەلای کەمەوە شەش مانگ دوای یەکەمین کڕین دەبێ دووبارە سەردانیان بکەیتەوە. هەڵبەتە کڕیارانی لایەنی حەزی کارمەندانی فرۆشتن کەسانێکن کە سالآنێکە کالآکانیان بەکاردەهێنن.

ئەگەرچی پێویستە هەرجارێك تایبەتمەندی کالآکانیان بۆ باسبکەنەوە، پەیوەندییە تایبەتییەکانیش هەروا بە هەمان شێوەیە. کەسانێك هەن ئەگەر تەنها جارێك ڕاستگۆیی خۆتی پێ بسەلمێنی ئەوە بەسە بۆ هەموو کاتەکانی دیکەش. دەربارەی هەندێکی دیکە، دەبێ هەموو ڕۆژێ ئەوە بسەلمێنێ، زانینی ئەم چوارچێوەی زەینی سوودەی ئەوەی هەیە کە شێوەی ڕازیکردنی مرۆڤەکان بە خۆوەدەگرێت، ئەگەریش لەگەڵ یەکێك ڕووبەڕووبوونەوە، پێویستە بەردەوام خۆشەویستی خۆتانی بۆ بڵێنەوەو کەمتریش ناڕەحەت دەبی لەبەرئەوەی پێشوەختە بۆ ئەم مەسەلەیە ئامادەیت.

شەشەمین چوارچێوەی زەینی، دەربارەی تواناکانە لەسەر زەمینەی ناچاری

پرسیار لە کەسێك بکە، بۆچی لەو کۆمپانیایە دامەزراوە، یان سەیارە یان خانووەکەی خۆت کڕیوە، هەندێك کەس بە پاڵدانی ناچاری دەست بۆ کارێکی بەم

شێوەیە دەبەن کە بەهۆی ئەوەوە مەیل و حەزیان بۆی دەچێت کە ئەم کارە بکەن. هەندێك بەلای کارێك کە دەتوانن بیکەن ناچن.. بەدوای ئەو ئەزموونە جۆربەجۆرانەدا ناچن کە دەکرێت تواناکان بەرهەمبهێنن، بەڵکو ژیان بە شێوەی (چ هاتە پێش ئەوە خۆشە) و بە سوودوەرگرتن لەوەی کە لە ژێردەستدایە بەڕێوەدەبەن و دەگوزەرێنن.

کاتێك پێویستیان بە کالاّ و خانووی تازە و نوێ هەیە. هەرچی لە بەردەستیاندابوو دەیکڕن و هەتا بۆ هاوسەر پەیداکردنیش بە هەمان شێوە دەجووڵێنەوە. هەندێکی دیکە بە دوای تواناکانەوەن، بە دوای حەزەکانی خۆیاندا دەڕۆن، بەدوای ڕێگەی نوێوەن، هێڵ و ئەزموونی نوێ دەگرنەبەر، ئەوانەی بە ناچاری دەستبەکارەکە دەکەن حەزیان لە ڕێگە شارەزا و ناسراوەکانە، بە پێچەوانە ئەوانەی بە دوای توانای تازەوەن حەزیان لە ڕێگە نەناسراوەکانەو دۆستی گۆڕان و سەلکەوتنی دەرفەتن بیقۆزنەوە.

ئەگەر تۆ کارێك بەڕێوەبەری، کام یەك لەم دوو دەستەیە دادەمەزرێنی؟ هەندێك خێرا دەڵێن ئەوانەی بەدوای تواناکانەوەن. هەموویان هەتا بگرە ئەوانەش کە خۆیان بە دوای کاری ناچاریدان، زۆریەیان بە شێوە غەریزەییەکەی لەو باوەڕەدان کە دەبێ پێشوازی لە شێوەی نوێی کارەکە بکەین.

لێ بە شێوەی بنەبڕ ناتوانی ئەوە دەربڕی. هەندێك لە کارەکان وردبینی زیاتر بەخۆوەدەگرن پێویستیان بە جێگیربوون هەیە، با بڵێین کۆنترۆڵی کارکردن لە کارخانەیەکدا لەم دەستەکارانەیە، پێویستە مرۆڤ تایبەتمەندی دیاریکراوی کە بەویانداوە دەرحەق بە هەر نموونەیەك لە کالاّو پشکنین و پاشانیش کالاّکە تەیدبکات و گلیبداتەوە یان پەسەندی نەکات و بیگێڕێتەوە. کەسێك کە بە دوای توانای تازە و ڕێگە تازەکانەوەیە لەم شێوە کارە یەك ڕوو وبڕاوانە ماندووبێزار دەبێت.

هەندێك کار، پێویستی بە جۆرێك لە کەسەکانە کە بتوانن بۆ ماوەیەکی دوورودرێژ لەو کارەدا بمێننەوە. یەکێك کە بە دوای کارێکی تازەوەیە بەدوای کارخانەو ڕووداو

بەدیهاتووی تازەوەیە. لە پێناوی پەیداکردنی کارێکی چاك کارخانەکە بەرهەڵدادەکات لەو کاتەدا کەسەکانی دیکە بەم جۆرەنین، ئەو کەسانە لە شوێنی مەبەست ،سەرگەرمی جۆرێك لە کاردەبن و پێوەی دەنووسێن لەبەرئەوەی کارەکە بە پێویستی ژیان دەزانن.

حەوتەمین چوارچێوەی زەینی، دەربارەی شێوەی کارکردنی مرۆڤەکانە:

هەرکەسەو بۆ کارکردنی خاوەنی شێوەکارکردنی خۆیەتی، هەر کەسەو ستراتیژی تایبەتی خۆی هەیە، هەندێك لە کەسەکان پێویستە بە شێوەی ڕاستەوخۆ کاربکەن. ئەوانە ناتوانن هاوکاری کەسانی دیکە لە نزیکەوە بکەن، هەرکات سەرپەرشت و چاودێری زیادیان لەسەربێت کارەکەیان بە زەحمەت بۆ ئەنجامدەدرێت. هەندێکی دیکە وەك ئەندامێك لە گروپەکە بە باشی کاردەکەن، واتا ستراتیژی هاوکاریان هەیە، پێیان خۆشە لە هەرکارێکدا بە هاوکاری و بەرپرسیارییەتی هاوبەش کاربکەن. لەو کاتەدا دەستەی سێیەمیش هەیە کە حەزیان لە هاوکاری و دەستەکی کەسانی دیکەشەو، حەزیش دەکەن بەرپرسیارییەتی کار بە تەنها بگرنە ئەستۆی خۆیان.

ئەگەر تۆ بەڕێوەبەری، دەبێ ئەم جیاوازییانە بناسی و بیانبینی، کە هەرکەسەو لە سایەی چەند بارودۆخێکدا باشتر کاردەکات، لەوانەیە لەناو کارمەندەکانتان کەسێکی خاوەن توانا هەبێ و جێگەی باوەڕپشتان بێت، لێ هەموو کاتێك دووچاری زەحمەتیتان دەکات، بۆ نموونە، بە شێوەی تایبەتی خۆی دەست بۆ هەموو کارێك دەبات، نابێ ئەم کەسانە دەربکەیت، لەوانەیە لەو تیپە کەسانە بێ کە خۆیان حەزیان لێیە کاری خۆیان بەڕێوەبەرن، ئەگەر ئێوە نەیخەنە بەر ڕێژنەی قسەپێکوتنەوە، درەنگ یان زوو ڕێگەی خۆی دەدۆزێتەوە. ئەگەر کەسێکی ئاوا بە نرخ لە ڕێکخراوەکەتدا هەیە، تێبکۆشە بە باشترین و بەرزترین شێوە سوودی لێوەربگری.

تا ئەو شوێنەی دەکرێت سەربەخۆی و دەسەلاتی پێبدە، ئەگەر ئەو بخەیتە ناو گرووپێکەوە، هەمووان شێت دەکات، لە کاتێکدا ئەگەر تارادەیەك بە ئازادی دایبنێی

بەهای بوونی خۆی دەسەلمێنێ. دەتوانی ئەم ڕاهێنانە هەر ئەمڕۆ ئەنجامبدەن. پاش خوێندنەوەی ئەم بەشە تێبکۆشە، چوارچێوەی زەینی کەسێك بدۆزیەوە، پرسیاری لێبکە دەخوازێت خانوو یان سەیارەکەی یان پەیوەندی لەگەڵ کەسانی دیکە چۆن بێت. لە کوێ دەزانی، کە کارێکی شایستەی ئەنجام داوە لەو کارانەی کە لەم هەفتەیەدا بە ئەنجامی گەیاندووە لەگەڵ ئەو کارانەی لە هەفتەی ڕابردووتر ئەنجامیداون چ پەیوەندییەك هەیە، بۆ ئەوەی دەربکەوێت کەسێك بە باشی کارێکی پێ ئەنجامدەدرێت دەبێ چەند جار کارەکە ئەنجامبدات، تاکو ڕازیکەربێت، لە ژێر چ بارودۆخێکدا کاری ڕەونەقداری ئەنجامداوەو، لەم جۆرانە دیقەت بکە کە لەگەڵ ئەم کەسە دەدوێی ئایا ئاگای لە قسەی تۆ هەیە؟ یان لە کاتی قسەکردندا هۆشی لە شوێنێکی دیکەیە؟ چەند پرسیارێك هەیە بە ڕێگەی ئەوانەوە دەتوانی چوارچێوەی زەینی کەسی بەرامبەر بزانی، ئەگەریش زانیاری مەبەست بەدەست نەخرا، جۆری پرسیاکردنەکە بگۆڕە، بە شێوەی تر بابەتەکان باسبکە.

ئەگەر دیقەت لەو ساتەوەختانە بدەی، کە زەحمەتە پەیوەندی لەگەڵ کەسێکی دیکە پێك بهێنی یان زەحمەتە سەری بابەتێکی لابکەیتەوەو تێیبگەیەنی، ئەوسا دەزانی ناسینی چوارچێوەی زەینی چەندە گرنگەو ناسینی چەندە کۆمەك بەخشە بۆ لێکتێگەیشتن.

ناسین و زانینی چوارچێوەی زەینی، کارێکی گرنگە، بەلاّم بۆ تێگەیشتن لە چوارچێوەکانی زەینی جۆراوجۆر دەبێ خاوەنی توانای تێگەیشتنی خێرابن، زانیاری و تواناو بەرجەستەکردنی تەواومان هەبێ، یەك لە نهێنییەکانی سەرکەوتن، سەرنجدانە بە جیاوازی کەسێتییەکان.

ئاگاداربوون لە چوارچێوە زەینییەکان کارێك دەکات کە جیاوازییە بنچینەییەکانی مرۆڤەکان تێبگەی و بزانی لەگەڵ هەرکەسێکدا چۆن ڕەفتاربکەی. چوارچێوەی زەینی هەر ئەوانەش نین کە لێرەدا باسمان کردوون، دەبێ بە شێوەی بەردەوام ڕۆحیەت و

ڕەفتاری کەسانی دەوروبەرتان هەڵسەنگێنی. کەسانی تر لە لێکدانەوە و هەڵسەنگاندنی پێشڕەوە تایبەتییەکان بۆ دنیا سوود وەردەگرن و ورد دەبنەوە بەم شێوە و دەتوانی جیاوازییە زۆرەکانی مابەینی مرۆڤەکان بناسی و بەم تەرتیبەش ئاگاداردەبن، کە چۆن لەگەڵ هەر جۆرە مرۆڤێك ڕووبەڕووبییەوە پەیوەندی دروستبکەن.

بۆ نموونە هەندێك کەس لە بنەماوە لە ڕووی هەستییەوە بیردەکەنەوە، هەندێکی تر لۆژیکانە بیردەکەنەوە، بەم پێیە وەڵامدانەوەشیان جیاوازە. هەندێك کەس لەسەر بنەمای ڕاستییە دیاریکراو و ژمارەو خشتە دیاریکراوەکان بڕیاردەدەن، بۆ نموونە سەرەتا لە یەکەیەکەی بەشەکانی نەخشەکە وردەبنەوە، ئەگەر ئەم بەشانە دروستبوون پاشان نەخشەی گشتی دەهێننە بەرچاو، هەندێکی دیکە سەرەتا وێنەیەکی گەورە لەسەرجەمی بابەتەکان لە زەینی خۆیاندا بەرجەستەدەکەن ئەگەر حەزیانکرد ئەو جار دەچنە ناو بەشەکانی ترو وردەکارییەکانەوە.

هەندێکی دیکە هەن سەرەتا هەرکارێکیان پێخۆشە، بەڵام دوای ماوەیەك دەستی لێهەڵدەگرن و خەریکی کارێکی دیکە دەبن. هەندێك کەسی دیکەش حەزدەکەن کە هەر کارێك بگەیەننە کۆتایی. هەرکارێك کە دەیکەن بە دوای ئامانجی کۆتاییەوەن، ئەم کارە لەوانەیە خوێندنەوەی پەرتووکێك بێت، یان ئەنجامدانی کارێکی ئیداری، هەندێك لە کەسەکان حەزیان لە خواردن و خواردنەوەیە. لەوانەیە لە لات سەیربێت، بەڵام هەندێك هەن زیاد لە پێویست شتەکانی ژیان بە خۆراکەوە پەیوەست دەکەن. بۆ نموونە ئەگەر ناونیشانی جێگەیەکیان لێ پرسیاربکەی دەڵێن (ڕاست بڕۆ تا دەگەیتە فلانە چێشتخانە، دواتر بۆ لای چەپ بسووڕێوە، لەفەفرۆشێك لە یەکەم شەقام لای دەسەڕاستە، دوایی هێندە بڕۆ تا دەگەیتە شیرینی فرۆشی).

ئەگەر دەربارەی ئەو فیلمەی کە بینووتانە بپرسن دەڵێت، لەفەکەی لەوێمان خوارد زۆر ناخۆش بوو، ئەگەر چووبنە شایی و زەماوەندیش سەرەتا باسی کێکی

ئەویّ دەکات، لەوانەیە کەسێکی دیکە هەبیّ گرنگی بە کەسەکان بدات و بلّێت لە شایی لەگەڵ چ کەسێکا ئاشنابوویت یان دەربارەی کارەکتەرەکانی ناو فیلمەکە بدوێت کەسێکی دیکە سەرنجی لە جوولانەوەو نەبەردییەکان دا بیّ. بۆیە دەرحەق بە ڕووداوەکانی زەماوەند یان فیلمەکە کە دەدوێت یەك لە باشییەکان ئەوەبە زانیاری لەسەر چوارچێوەی زەینی ئەو بەدەستدێنیّ و دروستکردنی حاڵەتی هاوسەنگی خوودی کەسەکەشە. دەربارەی هەریەك لە چوارچێوەکان دوورنییە مەیلی کەم یان زۆر چوونمان بەلایەکدا هەبیّ بەڵام هیچ یەك لە ستراتیژیەکانمان وەك نەخشەیەك کە لە سەریەرد هەڵکەندرابیّ وا نییە، هەروەك چۆن فێربوون حاڵەتی رۆحی خۆت بە شێوەیەك ڕابهێنن کە ببێتە هۆی فێربوونت، دەشتوانی چوارچێوەی زەینی خۆشت وا لێبکەی بێتە مایەی سەرکەوتن و سەرفرازیت.

چوارچێوەی زەینی کاری گەیاندنی پەیامە بۆ مێشك تا هەندێك زانیاری بسڕێتەوە، بۆ نموونە، ئەگەر چوارچێوەی زەینی تۆ بە جۆرێکە کە بۆ لای ئەو شتانە ڕادەکێشرێت کە دەبیّ لێیان دووربکەویتەوە، یان دەیانسڕێتەوە یان ڕەنگیان کاڵ و کەم دەکات. بۆ گۆڕینی چوارچێوەی زەینی پێویستە بە تەواوی ئەو بابەتانەی لە مێشکی ئێوەدا دەسڕێنەوە تێبگەن سەرنجی زیاتر بدەنە ئەوانە. ئێوە دەرەقەتی گۆڕینی هەرجۆرە ڕەفتارێکی خۆتان دێن. ئەگەر پاڵنەری تەواوت هەبیّ. هەر ئێستە توانای ئەوەت هەیە کە لە زانیارییەکانی ئەم پەرتووکە سوودوەربگری بۆ گۆڕینی چوارچێوەکانی زەینی دوو ڕێگەت لە پێشە: ڕێگەی (ئەو ڕووداوانەی بە هەست گرنگیان پێدەدەی)، بۆ نموونە باوك و دایکت دەبینی، کە خاوەنی چوارچێوەی زەینی دوورکردنەوەن و زیاتر حەزدەکەن لە شتە ناخۆشەکان دووربکەونەوە، تاکو ئەوەی بۆ ئەوەی بەلای شت خۆشەکاندا بچن و دواجار بە ئەنجامی پێویست ناگەن ئەم حاڵەتە دوورنییە حاڵەتی پێچەوانە لە تۆدا بخولقێنیّ، ببێتە هۆی ئەوەی تۆ زیاتر خۆت بە کارەکاندا بکەی. یان دەبیّ تۆ لە کەسانێك بیت کە بە گوێرەو حوکمی پێویستی و

ناچاریش سەرو کارت لەگەڵ کارێك هەبێت، بۆ نموونە پێگەیەكی بەرزی كار لە دەستبدەیت لەبەرئەوەی كارخانەكە پێویستی بە كەسێكی كارخوازو چالاك و خاوەن توانای تازەیە لەو كاتەدا دوور نییە هێزو گوروتینەكان بە خۆت بدەیت و تێگەیشتنت بۆ شتەكان بگۆڕێت. ڕێگەیەكی دیكەی جڵەوكردن و گۆڕینی چوارچێوەی زەینی ئەوەیە كە وشیارانە بڕیاری گۆڕانكاری بدەی. زۆربەمان هەرگیز بیر ناكەینەوە كە لە چ چوارچێوەیەكی زەینی سوودوەربگرین. یەكەم هەنگاوی گۆڕین، لە ئاگاداری و دیاریكردنەوە دەستپێدەكات، ئاگاداری ورد لە بارەی هەبووەكانی ئێستەمان هەموو كات ڕێگەی تازەو نوێمان لە بەردەمدا والآدەكات و توانای نوێمان بۆ گۆڕانكاری دەخاتە بەردەست. گریمان تۆ حەزێكی زۆرت لە حاڵەتی خۆدوورخستنەوەیە دووركەوتنەوە لە مەترسییەكان پەیڕەودەكەی. هەستت چۆنە؟ بێگومان هەندێك شت هەیە كە دەبێ لێیان دووربكەویتەوە. ئەگەر لە پڕ دەستت بخەنە سەر ئاسنێكی گەرم، دڵت دەخوازێت هەرچی زووتر دەستت لاببەی، بەڵام ئایا هەندێك شت نین كە پاڵت دەدەن بەرەو ئەوان بڕۆی؟ ئایا ڕێبەرو پیاوە سەركەوتووەكان زیاتر بۆ ئامانج و شتە پەسندەكان ڕاناكێشرێن؟ بەم شێوەیە پێت خۆشە جووڵانەوەیەك بكەی و پانتایی كارەكانیش فراوانتربكەی لەوانەشە وابیربكەیەوە، هەندێك شت لەوانە بۆ ئێرە سەیرو ڕاكێشەرن بۆیە بۆ لای ئەوان كێش دەكرێن.

چوارچێوەی زەینی وەك بابەتەكانی دیكەی ناو ئەم پەرتووكە باسكرا دەبێ لە دوو ئاستدا بەكاریبهێنی. یەكەم وەك ئامرازێك بۆ ڕێكخستن و فراوانكردنی پەیوەندییەكانت لەگەڵ كەسانی دیكەدا. هەروەك چۆن جووڵانەوەی كەسەكان دەربڕو ئاشكراكەری زۆر لە نهێنی و تایبەتمەندی كەسەكانە، چوارچێوەی زەینیش گێڕەرەوەی زۆر لەو شتانەیە كە هۆی ترس یان بزواندنی مرۆڤەكان دەبن.

دووەم وەكو ئامرازێك بۆ گۆڕانكاری لەخۆدا بەدیهێنان، تۆ دەبێ هەر هۆكارێك كە بە زەرەرت تەواودەبێت بگۆڕی. چوارچێوەكانی زەینی یەك لە بەسوودترین

ئامرازو ئالیەتەکانی فراوانکردن و گۆڕینە، کۆمەڵە کلیلێکە بۆ سەرکەوتن کردنەوەی دەرگای پەیوەندییەکان کە لە ژێردەستت دادەنرێت.

لە بەشی دواتر باسی ئامرازەکانی تر دەکەین، دەرحەق بە ڕێکخستنی پەیوەندییەکان ئەم ئامرازانەی دەرفەتتان بۆ دەرەخسێنن کە بەسەر کۆسپ و ئاستەنگەکانی ژیاندا زاڵ بن و گرفتەکانیش چارەسەربکەن.

بەشی ١٥

"چۆن بەسەر کۆسپ و تەگەرەکاندا زاڵ بین و گرفتەکانیش چارەسەربکەین."

" لە ڕەوتی ئاوادا، دەکرێت بێ جووڵە بووەستی، بەلأم لە دنیای پیاواندا هەرگیز."
پەندێکی ژاپۆنییە

پێشتر لەوە تێگەیشتن چۆناو چۆنی نموونەگەری بکەین، بە چ شێوازێك لە پێشەنگە ڕاستەقینەکان تێبگەین. کە هاندەر و بنەمای ئەنجامدانی کاروپیشەی خوازراوین، ئەوەشمان زانی چۆن کارەکانمان ڕاستەڕێ بکەین و ڕکێفی ژیانی خۆمان لە دەست خۆماندا بێ. زیندوویی قسەکە ئەوە بوو کە پێویست ناکات، خۆمان و ڕەفتارەکانمان بە ڕێگەی هەڵەدا ئەزموون بکەین، بەڵکو بەسوودوەرگرتن لە توانای مێشك دەتوانین خۆمان خۆبەڕێوەبەرین.

لە پەیوەند* بە ئەوانتیرەوە هەڵەو تاقیکردنەوە بەرپێنەگیراون، ئێمە ناتوانین ڕەفتارو ئاکاری ئەوانیتر وەکو خۆمان لێبکەین و بە هەمان خێرایی و دڵنیایی جڵەویان بکەین. خۆ ئەگەر توانیشمان ئەوە سەرکەوتنێکی گەورە بە دەستدێت. ئەم پێکگەیشتنە لە ڕێگەی پەیوەندی ڕاست و، لێکتێگەیشتن و ناسینی چوارچێوەی زەینی ئەوانیترەوەو هەڵسەنگاندنیان و بەرچاوگرتنی پێوانەکانیان بەدیدەهێنرێت. لەم بەشەدا باس و لێکۆڵینەوە لەسەر سروشتی ئەو پەیوەندییانە دەکەین، کە لە ڕێگەکەیدا هەڵەو جەرباندن ڕوودەدەن و ئەوەش لە هەر جۆرە پەیوەندییەکی مرۆییدا بوونیان هەیەو سروشتین. ڕێگەی زاڵبوون بەسەر کۆسپ و تەگەرەکان و چۆنیەتی چارەسەرکردنی گرفتەکانیش شی دەکەینەوە.

لە نیوەی یەکەمی ئەم پەرتووکەدا پادشای بابەتەکان، نموونەگەری بوو، لە ڕێگەی نموونەگەری پێشکەوتنی کەسانی سەرکەوتووی دیکەوە، دەتوانی بە سەرکەوتنی دڵخوازبگەیت. بەڵام بە گرانایی نیوەی دووەمی ئەم پەرتوکە لەسەر (توانای نەرمی وەرسوڕان)ەکە هاوبەشی هونەری شارەزایی ناو هەموو پەیوەندییەکانە. ئەو کەسانە دەزانن چۆن لایەنی بەرامبەریان هەڵسەنگێنن پاشان ڕەفتاری خۆیان (چ بە شێوەی پەیوەندی زارەکی چ وەکی دیکە) بە جۆرێك ڕێکبخەن کە بە خواستەکانیان بگەن.

---

* لەبەرتەوەی لەم پەرتوکەدا بە ڕادەیەکی زۆر لە وشەکانی پەیوەندی و پەیوەندییەکان سوودوەرگیراون، بۆیە ئەوە شیدەکاتەوە، کە پەیوەندییەکان جۆرێکن لە پەیوەندی، کە بە مەبەستی تێگەیاندن یان گواستنەوەی بابەت بەدیدێت. لەوانەیە پەیوەندییەکە بە زارەکی و گوتن بێت، لەوانەشە، نوسین لە شێوەی ڕۆژنامەو شێوەکانی تر، یاخود بەهۆی جوولانەوەکانی مرۆڤەوە دروستبێت، بە زۆر شێوە بە ڕێگەی وێنەو دەنگ و چەندینی تر، ئەنجامدەدرێن واتا ماناکەی فراوانە.(نوسەر)

تەنها ڕێگەی دروست بۆ دروستکردنی پەیوەندی ڕەچاوکردنی ئەدەب و ڕێزە لە کەسانی دیکەو ئامادەییە بۆ گۆڕانکاری لەخۆتدابەدیهێنان. نابێ وەکو دەڵێن بە هێزی ئیرادە پەیوەندی خۆت و کەسانی دیکە دروستبکەین. لە ڕێگەی کوتەك و تۆپزی کردنەوە بێت بیروباوەڕت بەسەر ئەوانیتردا بسەپێنی، ئەم کارە تەنها بە ڕێگەی ئەزموون و بینفرەیی و هەروەها گونجانەوە بەدیدێت.

لە زۆربەی کاتەکاندا نەرمی لەگەڵ سروشتی مرۆڤدا نییە. زۆربەمان لە هەموو کاتەکاندا سوود لە تاکە شێواز وەرناگرین، زۆربەمان ئەوەندە دەرحەق بە بیرو باوەڕەکانمان دڵنیاین کەوا تێدەگەین لە ڕێگەی دووپات و گووتنەوەیان دەتوانین بە کەسانی دیکەیان بسەلمێنین، ئەم حاڵەتە پێکهاتەیەکی لە خۆخوازی و هێزی (مانەوە)* پێداوین، لە زۆربەی کاتەکاندا لامان ئاسانترە کارێکی وەك کارەکەی ڕابردوو ئەنجامبدەین، بەڵام ئەوەی ئاسانترە هەمیشە لە هەموویان خراپترە. لەم بەشەدا شێوازەکانی ڕێگەگۆڕین دەخوێنینەوە. (ویلیام بلاك–William Blake) لە یەك لە شیعرەکانیدا دەڵێت: "ئەو کەسەی هیچ کات بیرو ڕاکانی ناگۆڕێت وەکو ئاوی وەستاوە، کە کرمەکان هێلانەی تێدا دەکەن" ئەو کەسەش لە گفتوگۆ و پەیوەندییەکانیدا پێوەرەکانی ناگۆڕێت دووچاری هەمان دۆخ هاتووە. سەرەتاش گوتمان هەر دام و دەزگایەك کە توانای زیاتری وەسووڕان و نەرمی هەبێ سوودی باشتری لێوەردەگیرێت. مرۆڤیش هەروایە. کلیلی سەرکەوتن کردنەوەی دەروازەی زیاتره بە ڕووی خۆماندا و لێدانی دەرگای زیاترو تێکەیشتنە لە بەرنامەکان و تاقیکردنەوەی جیاوازییەکانە هەتا بە سەرکەوتن بگەین و، گرفتەکانیش

* زاراوەی هێزی مانەوە، پەیوەستە بە فیزیاوە، شتەکان ڕوویان بەردو مانەوەیە لە دۆخی بوونی هەنوکەییدا، گەر ڕاوەستاوبن، ڕاوەستاو دەمێننەوە. ئەگەریش جوولەر بن، بە جووڵانەوەی خۆتان درێژەدەدەن. مەگەر هێزێك لە دەرەوە بێتە پاڵیانەوە.(و. فارسی)

چارەسەربکەین، گەر تەنها یەك ستراتیژو شێوەی وەرگرتنمان هەبێت، وەکو ئۆتۆمبیلێك دەبین کە تەنها گێرێکی هەیە.

لە هوتێلێك گفتوگۆی ئافرەتێك و کارمەندێکم بینی، ئافرەتەکە دەیویست پاش دانی پارە، هێشتا دەمژمێرێك ژوورەکەی لە بەردەستا بمێنێتەوە. هۆیەکەشی دەگەڕایەوە بۆ دۆخی مێردەکەی، کە لە خلیسکەی سەربەفر زامداربوو بوو، کاتێکی زیاتری دەویست تاکو (پێ گواستنەوە)کانی ئامادەبکرێن. کارمەندی هوتێلەکە بە ئاوازێکی زۆر بە بڕواوە بە ئەدەبەوە هۆی بەجێی بۆ ئافرەتەکە هێنایەوە کە ناکرێت کار لە یاسای هوتێل بکرێت. ئەویش گوێی بۆ گرتبوو دواتر بەڵگەی ڕازیکەرتری دەهێنایەوە کە ئەم کارە دەبێ هەر ئەنجامبدرێت.

من ئاگاداربووم کە ئەم ئافرەتە لە هەر ڕێوشوێنێ، ژنانە، لۆژیکانە، سوودی وەرگرت و ئەوەندەش بەردەوام بوو تا دواجار قسەی خۆی سەرخست و سەرەنجام کارمەندی هوتێلەکە گوتی: "خانم، پێموایە تۆ بردتەوە". ڕاستییەکەی ئەوەیە کە ئافرەتەکە لە کاریگەری نەرمی و شێوە جۆربەجۆرەکانی دیکەی سوودوەرگرت، کە ئیدی بەرگری کارمەندەکەی شکاند. هەندێك لە ئێمە گفتوگۆکردن تێکەڵی نەڕەنەڕو هاتوهاوارو وەشاندنی بۆکس دەکەین و بەکارهێنانی زمان بە هەڵە تێدەگەین.

ڕێگای دیکە هەیە کۆسپەکانی پێ لابەری، کە ئافرەتەکە لە هەمان ڕێگەی سوودوەرگرت، ئاگادارین شتێك نییە بە ناوی بەرگری. ئەوە گفتوگۆ وشك و برنگ و کاتە نەگونجاوەکانن کە کارەکە بەم ڕێگە نادروستەدا دەبەن و قەیرانەکە دەخولقێنن. ئەو کەسەی شارەزایی هونەری پەیوەندییەکانە، بە نەرمی و وریایی چاودێری حاڵەتی بەدیهاتنی بەرگری لە قسەی بەرامبەرەکەیدا دەکات، خاڵە هاوبەشەکان تێدەگات و دەست بەوانەوە دەگرێت، دواتر هەر بە نەرمی پەیوەندییەکە بەو ڕێگەیەدا ئاراستەدەکات کە ئەو دەیەوێت.

(لاو تسۆ—Lao–Tsu)ی بنیاتنەری مەزهەبی تایۆد دەڵێت: "سەربازی باش هێرش ناکات، تێکۆشەری شایستە بەبێ توندو تیژی سەردەکەوێت، سەرکەوتووی گەورە ئەوەیە بەبێ شەڕ سەرکەوتن بەرێتەوە".

"بەڕێوەبەری سەرکەوتوو کەسێکە لە زوڵم و ستەم دووربکەوێتەوە، ئەم کارە نەبوونی هێرشێکی هۆشمەندانەو نهێنی زاڵبوو بوو بەسەر مرۆڤەکاندا"یە.

دەبێ سەرنجی ئەم خاجەستە بدەین، کە گووتنی هەندێك دەستەواژەو بڕگە گیانی بەرگری لای کەسانی دیکە دروستدەکات و دەبێتە گرفت لە بەردەم پێوەندییەکاندا، ڕێبەرە گەورەکان ئەوانەی شارەزای هونەری پەیوەندییەکانن بەم شتانە ئاشناو لە بەکارهێنانی ئەو وشانە ئاگادارن کە گرفت دەخوڵقێنن (بنیامین فرانکلین—Benjamin Franklin) دەربارەی حاڵی خۆی باس دەکات: "چۆن ئاوێتە لەگەڵ خۆشەویستیدا بیروڕاکانی خۆی بە کەسانی دیکە گوتۆتەوە. ئەو دەڵێت: "من وا ڕاهاتووم، کە بە ڕووبینی بیرو ڕاکانم باسبکەم و، لە هەر شوێنێ کە دەرفەتی گفتوگۆو ڕاوێژ هەبێت خۆم لە بەکارهێنانی وشە براوەکانی وەکو، بێگومان، هەر دەبێ و هاوشێوەی ئەوانە دەپارێزم، لە شوێنی ئەوانە دەڵێم من وای بۆ دەچم، یان وای تێدەگەم، کە بابەتەکە بەم شێوەیە بێت، وام بەفکردێت، یان نابێ وابیربکەمەوە کە وایە یان هەڵە نەبم وایە، بەڵگەکانم ئەمانەیە، یان وا بزانم فلانە جۆریان چاکترە، بە تاقیکردنەوە ئەوە تێگەیشتین و سەلماوە کە لەو کاتەی پێویستە بیروراکانمان یان پێوانەکانمان لە زەینی کەسانی دیکە لە نوێوە جێگەپێبگرین، ئەم ڕێگەیە زۆر بەکەڵکە".

بنیامین فرانکلینی پیر، دەیزانی چۆن مرۆڤەکان ڕازیبکات تاکو تیایاندا بەرگری و پاشان کاردانەوەی خراپ نەخوڵقێنێ و لە کام لە وشەکان زۆرترین سوودوەربگرێت تاکو پێشنیارەکانی زیاتر لەلایەن کەسانی دیکەوە وەربگرێت. هەڵبەتە وشەگەلی دیکەش هەیە کە کاردانەوەی خراپ بەدیدێنێ یەك لە خراپترینی ئەم وشانە: "بەڵام"ـە کاتێك

یەکێك دەڵێت (ئێوە ڕاست دەکەن بەڵام....) مەبەستی چییە؟ مەبەستی ئەوەیە کە ڕاستناکەیت، بەڵکو ئەوەی دەیڵێیت نابەجێیە، وشەی (بەڵام) هەموو ئەو وشانەی پێشتر گووتراوە دەسڕێتەوە، کاتێك کەسێك دەڵێت: "لەگەڵ ڕاکەتدا هاودەنگم بەڵام ...) هەست بە چی دەکەی؟ چ نەنگییەکی تێدایە لە شوێنی بەڵام بڵێت "وە..." یان "هەر لەم کاتەدا"؟ بۆ نموونە (ئەم بابەتە چاکەو، بابەتێکی دیکەش هەیە کە دەکرێت بیری لێبکەینەوە (یان) ئەم بابەتە ڕاستە، لە هەمان کاتدا بابەتێکی تریش هەیە بە ڕای من ئەویش ڕاستە) لە هەردووك شوێنەکەدا بابەتەکەتان بە شێوەی لێڕزیبوونەوە پێشنیارکردووە لێ لە حاڵەتی دووەمدا لە شوێنی بەربەست دروستکرندا ڕێگەیەکتان بۆ گۆڕینی ئاڕاستەکە کردۆتەوە.

ئەوەش بزانن هیچ کەسێك لە بنەڕەتەوە بەرگریکار نییە، بەڵکو هەندێك کەس لە پەیوەندیدا خۆیان نەرمکارنین. هەروەك چۆن ئۆتۆماتیکی لای هەندێکان هەر دەربڕینی وشەکان جۆرێك لە کۆسپ بەدیدێنێ. کۆمەڵە کردارێکیش هەیە ئارەزووی پەیوەندی و لێك تێگەیشتن باشتر دەکەن و دەرگای زەین باشتر دەکەنەوە.

بۆ نموونە ئایا دەکرێت مرۆڤ بیروراو هەستە ڕاستەقینەکانی خۆی دەرحەق بە بابەتێك بە وردی باسبکات، بێ ئەوەی زیان بە ڕاستی و دروستی ئەو بگات و هەرگیز کەسێکیش لە دژی دەرنەکەوێت؟ ئایا ئەگەر مرۆڤ خاوەنی ئەم توانایە بێ هێزی لە دەستدانییە؟ ڕەمزی ئەم کارەش ئەو شتەیە کە بە چوارچێوەی ڕەزامەندی ناو دەبرێت و خاوەنی سێ برگەیە، لە کاتی گفتوگۆدا دەتوانی بەکاریابهێنی، بە شێوەیەك هەم بابەتەکەت دەگوازیەوەو ڕیزی کەسی بۆ گوازراوەش دەگرن، ئەو بکەنە هاوبەشی بیرو ڕاکانتان، بە هیچ شێوەیەك لەودا کاردانەوەی خراپ بەدیمەهێنن.

سروشتیەن واشە ئەگەر بەرگری نەبێ دژایەتیش نابێ، ئەم سێ برگەیەش ئەمانەن:

"ڕاکەت بەرز دەنرخێنم و...."

"رێز لە ڕاکەت دەگرم و....."

"لەگەڵ تۆدا هاوڕام........."

لە هەر یەك لەم بابەتانەدا بە سێ ئەنجامدەگەی، یەکەم ئەوەی کە پەیوەندی ڕاست لەگەڵ لایەنی بەرامبەر دادەمەزرێنی دەشچنە ناو دنیای زەینی ئەوەو. لەجیاتی ئەوەی بە وشەکانی "بەلاَم" و "ئەمما" لۆژیکی بەرامبەرەکەت نادیدەبگری، و بیکەیە کۆسپ لە بەردەم خۆتدا، ڕاستی قسەکانی ئەو بەسەر زارەکی دووپات دەکەیەوە، دووەم بوارێك بۆ لێك تێگەیشتن و پێکگەیشتن دەخولقێنیَ، ڕووپەڕەکانی ئەڤین و خۆشەویستی بە دیدەهێنی و دەکەیتەوە.

سێیەم ئەوەیە ڕێگەیەك بۆ گۆڕینی ئاڕاستەی بابەتەکە دەکەیەوە بەبێ ئەوەی ئاستەنگ لەبەردەمی خۆتدا قوت بکەیەوە.

گریمان کەسێك دەربارەی بابەتێکت دەڵێت: "تۆ بە تەواوی هەڵەی" ئەگەر تۆ بە توندو بڕاوەیی بڵێیت: "نا، من هەڵە نیم" ئەوە زەمینەیەك خۆشدەکات پەیوەندی بەدیبێت؟ نا، بەڵکو لەلایەنی بەرامبەردا دژایەتی بەدیدەهێنیَ. لە وەلاَمدا، باشترە بڵێین "بە ڕاشکاوی، ڕێز لە هەستی تۆ دەگرم، پێموایە ئەگەر گوێ لە بەڵگەکانم بگری لەوانەیە ڕات بگۆڕی" ئاگاداربە، کە پێویست نییە لەسەر ڕاوبۆچوای کەسی بەرامبەر ڕازی بی، بەڵکو ڕێزلێگرتن، ستایش، یان ئارامکردنەوەی کە ڕەزامەندیت پەیوەست بە هەستی لایەنی بەرامبەر نسبەت بەشتێکە، تۆ لە ڕێگەیەوە ستایشی هەستی ئەو دەکەی، کە ئەگەر ئێوەش لەلایەنی جەستەیی و تێگەیشتنەوە ڕێك وەکو ئەو بووبان هەمان هەستتان دەبوو یان ستایشتان دەکرد. هەندێك جار مرۆڤەکان ڕایەکانی یەکتر بە ڕاستی نازانن، تا گوێ لە قسەی کەسی بەرامبەر ناگرن، بەلاَم ئەگەر سوود لە چوارچێوەی ڕەزامەندی وەربگری، ناچار بە دیقەتەوە سەرنج لە وتەکانی کەسی بەرامبەر دەدەی، دواجار خاڵی زیاتر کە جێگەی لێڕازیبوونن دەدۆزیەوە، گریمان لەگەڵ زانایەکی دروستکەری چەکی ناوەکی قسەدەکەی، تۆش کەسێکی

دژەشەڕی، لەوانەیە هەردووکتان بە چاوی دووژمن تەماشای یەکتر بکەن، بۆیەش بە وردی گوێ لە ڕاکانی یەکتر نەگرن، لێ ئەگەر بە وردی گوێڕابگرن، لەوانەیە ئەویش لایەنگری ئاشتی و ئاسایش بێت، بۆیە دەتوانن بڵێین: "من ڕێز لە بیری بڕواکەت دەرحەق بە ئاشتی دەگرم، پێموایە ڕێگەی دیکەش بۆ بەرقەرارکردنی ئاشتی لە دنیادا هەبێ، بۆ نموونە ڕاتان دەربارەی..." بەم شێوەیە لایەنی بەرامبەر هەست دەکات ڕێزتان لێگرتووەو گوێتان لە قسەکانی گرتووە، شوێنی بۆ شەڕو دژایەنی نامێنێ دژایەتی لەبەرئەوە لە ناودەچێت و هەر لەو کاتەدا ڕێگەکان بە ڕووی توتنای نوێدا دەکرێنەوەو گفتوگۆو بیرکردنەوەش پەیدادەبێت.

دەکرێت ئەم شێوازە بۆ هەرکەسێك سوودی لێوەربگریت، ئەگەر بابەت و بیرو ڕای کەسی بەرامبەر هەرچۆنێ بێت خاڵی هاوبەش و ڕێزو ڕەزامەندی بدۆزێتەوە، کاتێك کەسێك لە ڕووی تۆ دەست بە هات و هاوار ناکات، ئەوە تۆش بەرامبەری هەمان کار ناکەیت، ئۆستو دەڵێت: "هاودەنگی ئەو کەسانە زۆر کەمن کە پێداگرن لەسەر بیرو بڕواکانیان" لە هەندێك لە سیمینارەکانمدا پرۆڤەیەکی بچووکمان داناوە، دوو نەفەر دەربارەی بابەتێك خاوەنی بیروڕای دژبەیەکن، دەیانهێنمە ڕووبەڕووی یەکتر لە سەریان دەسەپێنم وشەی "بەڵام" بەکارنەهێنن قسەی سووکیش بە یەکتر نەڵێن. ئەم ئەزموونە مرۆڤەکان ڕادەهێنێ چۆن ڕێز لە یەکتربگرن، بەدوای بیروڕای یەکتر.ەوە نەبن. بەبێ دژایەتی و دوژمنداری گفتوگۆدەکەن، فێری بابەتێکی زۆر دەبن و دەروازەی تازەش بۆ بیرورا گۆڕینەوە دەدۆزنەوە.

ئەم شێوازە لەگەڵ کەسێکدا تاقیبکەوە، بابەتێك کە لە بیروڕادا لەگەڵیدا هاوڕانی دەستنیشان بکە، بە چاودێری وردی ئەوەی دەگوترێت و لەگەڵ یەکتردا ـانوساندن بکە، سەرەتا هەوڵبدە خۆت لەگەڵ بیروڕای کەسی بەرامبەر بگونجێنیت پاشان بابەتەکە بەو شێوەیەی کە دڵتان دەخوازێ بەو ئاڕاستەیەدا ببە، مەبەستم ئەوە نییە بیرو بڕواکانمان بەسەر لایەنی بەرامبەردا بسەپێنین، یان هەرچی ئەو گوتی وەریبگرین،

بەڵام ئاگاداری ئەوە بە بۆ خۆگونجاندن لەگەڵ ئەودا و پاشان بە ڕێوەبردنی گفتوگۆیەکان باشتر بە ئاکام دەگەی نەك لە ڕێگەی دژایەتی و زۆر بڵێییەوە.

ئەگەر بە لێزانی ڕای کەسی بەرامبەر وەربگری بە ئەنجامی باشترو بڕیاری زیاتر دەگەی، زۆربەمان گفتوگۆ وەکو بردنەوە یان دۆڕاندنی یاری تەماشادەکەین، وك ئەوەی پێمانوابێ هەمیشە ڕاست بێردەکەینەوەو لایەنی بەرامبەریش هەموو کات هەڵەیە. چەندین جار بە سوودوەرگرتنم لە چوارچێوەکانی ڕەزامەندی، لە گفتوگۆکان فێربووم و لە هەمان کاتدا زیاتر بە ئەنجام گەیشتووم، ڕاهێنانێکی پڕ بایەخی دیکە ئەوەیە، بەرگری لە بابەتێك بکە کە بە پێچەوانەی بیروبڕوای تۆوە، ئەگەر ئەو ڕاهێنانە ئەنجامبدەی، بەوپەڕی سەیرییەوە لەوە تێدەگەی، کە دیدگای نوێ دەدۆزیەوە.

ئەو کەسانەی کاڵا دەفرۆشن و ئەوانەش کە دەست و پەنجە لەگەڵ خەڵك و وەڵام پێدانەوەیاندا نەرم دەکەن تێدەگەن کە زۆر زەحمەتە خەڵك بۆ کارێك هان بدرێن کە حەزیان لێی نییەو زۆریش ئاسان بۆ کارێك کە حەزی پێدەکەن هاندەدەرێن، ئەو کاتە ڕێگەیەکی ساناترین هەڵبژاردووە کە چوارچێوەیەك بۆ ڕەزامەندی دروستبکەی.

زاڵبوون بەسەر بەربەستەکاندا زەحمەتە، ڕێگەی ئاسان دروستکردنی خۆشەویستی و لە چوارچێوەی ڕەزامەندییەکانیاندایە، کە دەکرێت بەو ڕۆیەوە لە بەربەستەکان دووربکەویەوە بەو پێیەو ئامیانەدا بەربەست وەردەچەرخێتە سەر هاوکاری.

شیکردنەوەی ئەوانە ڕێگەچارەسەرو لابەری گرفتەکانە، بە شێوەیەك کە لایەنی چێژبەخشیان تێدا بدۆزینەوە. بۆیە ڕێگەیەکی تر تێکڕشتنی ئەوانەیە، هەموو جار ناجارێك تووشی داماوی خەمۆکی دەبین. لەم حاڵەتەدا بەردەوام بیری بۆچوونە ناخۆشەکان لە زەینماندا سەرودڵمان دەگرن، وەك قەوانێك کە پەڵەی کەوتۆتێ و هەندێك لە مۆسیقا کە بەردەوام دووبارە بکاتەوە. بۆ ئەوەی گرفتی قەوانەکە لابچێت، کەمێك دەرزییەکەی دەبەنە پێش، یان هەڵیدەگرن و دووبارە لە شوێنێکی دیکەی

دادەنێتــەوە، لــە کــاتی خەمۆکیــدا دەکرێــت بــەم شــێوەیە بکــەیت، واتــا بۆچــوونە ناخۆشەکان تورەهەڵدەیت و بۆچوونی نوێ دابنێیت یەك لە خۆپێوەخەریککردنەکانی من ئەوەیە، لە سەر باڵکۆنی خانووەکەمەوە تەماشای ئەوانە بکەم کە بۆ ڕاوێژو دەرمانکردن و چارەسەر دێنە لام.

خانووەکەم لە کالیفۆرنیا لە شوێنێکی خۆش لە کەناری دەریایەو کاتێك خەڵك بۆ ناو ئەم کۆشکە جوانە دێن، دەکەونە ژێر کاریگەری ژینگەی دەوروبەری و رۆحیەتێکی باش پەیدادەکەن. دەیانبینم کە بە ئۆتۆمبیلەکانیان دێن و لە بەردەرگا لە ئۆتۆمبیل دادەبەزن، بە سەروروخۆشی تەماشای دیمەنە جوانەکانی دەوروبەریان دەکەن و بۆ لای دەرگاکە دێن، دیارە بە تەماشاکردنی دیمەنە جوانەکان هەست بە دڵرفێنی و سەرزیندووی دەکەن، پاشان لە پەیژەکان سەردەکەون و دێن دادەنیشن کەمێك قسەدەکەین (بە زۆری قسەی خۆش دەکەین) دواتر دەپرسم "زۆر چاکە بۆچی سەردانی منتان کردووە) دەستبەجێ و دوای ئەم پرسیارەم، شانەکانیان دەکەوێتە خوارەوە، ماسولکەکانی دەم و چاویان بەرزدەبێتەوە، دەچنەوە قاوغی خۆیانەوە، شێوەی هەناسەیان دەگۆڕێت و ئامادەدەبن باسی گرفتەکانیان بکەن، لەم کاتەدا ئاوازی دەنگیان هەم ماندوویەتی و هەم پەرێشانی پێوەدیارە.

باشترین شێوەی ڕووبەڕووبوونەوە ئەوەیە بەوانی نیشانبدەی کە دەتوانی ئەم دۆخەی ئەوانی تێدایە لە چرکەیەکدا لەناوببەیت. کارێك کە دەیکەم ئەوەیە زۆر جار لە ئاوازێکی موکرو نزیك بە حاڵەتی تورەیی و نارەحەتی دەڵێم: "داوای لێبوردن دەکەم جارێ کۆبوونەوە دەستی پێنەکردووە" دەستبەجێ دەڵێن: "ئای... داوای لێبوردن دەکەین"پاشان خۆیان خڕدەکەنەوەو ڕێکتر دادەنیشن، هەناسەیان ئاسایی دەبێتەوە جووڵانەوەو قیافەیان لەگەڵ حاڵەتی سیماو ڕووخساریان دووبارە دەگەڕێنەوە سەر دۆخی پێشوو. هەستێکی خۆشیان دەبێت و دیارە لە شتەکە تێگەیشتوون. کە ئەو کەسانە دەزانن چۆن حاڵ و رۆحیەتی خۆیان خراپ بکەن و دووبارەش بۆ دۆخی

یەکەمجار بگەڕێنەوە واتا کەرەستەو ڕێگەی پێویستیان لەبەردەستدایە، تا جووڵانەوە جەستەییەکان یان حاڵەتی ڕۆحی، بۆچوونە دەروونی و دواجار لە ئەنجامدا لە چرکەیەکدا ڕەفتاری خۆیان بگۆڕن.

من لەوە تێگەیشتووم کە گێژکردنی لایەنی بەرامبەر یەك لە باشترین ڕێگەکانی تێکوپێکدانی بیروبۆچوونەکانییەتی. بەو هۆیە مرۆڤەکان تووشی خەمۆکی، و داماوی دەبن، کە نازانن چۆن خەریکی کارێکی دیکە بین. حاڵەتی خەمۆکی و داماوی دەگرن، لەبەرئەوە وا دەزانن لەم دۆخەدا کەسێك پەیدادەبێ و لەوان دەپرسێت چییە، بۆ لەو حاڵەدان؟ ئەوەش بۆ ڕاکێشانی سەرنجی دەوروبەرو کاردانەوەی سروشتی ئەوانە هەتا بەڵکو بە گۆڕانکارییەکە لە ڕۆحیەتی خۆیانیدا دەکەن بە ئامانج بگەن.

ئەگەر یەك لە نزیکەکانت تووشی ئەم بارە بوو، چی دەکەی؟ هەڵبەتە لەوانەیە هەمان کار بکەی کە لێتان چاوەڕواندەکرێت، واتا دانیشی و وتووێژێکی دوورودرێژ و خەم خۆرانە بە نیشانەی هاودەردی لەگەڵ ئەودا ئەنجامبدەی.

لەوانەیە ئەم کارە حاڵی ئەو کەمێك چاکتربکات، لێ لە هەمان کاتدا بۆچوونە زەینییەکانی ئەو بەهێزدەخەی، لای بەرجەستە دەکەن کە ئەم حاڵەتە بەخۆی بدات، دەبێتە جێگەی سەرنجی کەسانی دیکە. لەوانەیە بەرێگایەکی دیکەی بۆ بچی، بۆ نموونە، قدیلکەی بدەی، یان خۆی تێنەگەیەنی، یان وەکو سەگ لە ڕووی ئەو عوعو بکەن. لەم کاتەدایە ئەو گێژوو سەرلێشێواو دەبێت و نازانێت چ کاردانەوەیەك لەخۆی پیشانبدات، لەگەڵ گێژبوون یان پێکەنین لە بیرەکانی خۆی دووردەکەوێتەوە، هەڵبەتە ڕوونە کە لە هەر کاتێکدا هەر کەسێك پێویستی بە دۆستێك هەیە قسەی لەگەڵدا بکات. هەندێك جار "کەس" تووشی خەم و ئازاری ڕاستەقینە دەبێت و پێویستی بە گوێیەك هەیە ببیستێ و بە دڵێکی میهرەبان هەیە بۆی بکرێتەوە، بەڵام ئەوەی لە ژێر باسی ئێمەدایە ئەو حاڵەتە زوو تێپەڕبوو نییە، بەڵکو حاڵەتی داماوی

هەمیشە دووبارە بووەوەیە بەردەوام و بێ هۆیە و چەندە ئەم حاڵەتانە بەهێزتر بکەن خراپترە.

ئامانجەکە دەبێ ئەوەبێ ئەو کەسانە تێبگەیەنن و سەرمەشقەکانی زەینی خۆیان بگۆڕن. لە ڕێگەی گۆڕینی ڕەفتارەکانیانەوە خەمەکانی ژیان لە بیر ببەنەوە. ئەگەر بیرو ڕات ئەوەبێت کە دەست و پێت بەستراوەتەوە و هیچ کارێکت پێناکرێت. بێگومان ناتوانی بە چالاکی بجوولێیەوە، ئەگەر پێت وابێت بەسەر خۆتدا زاڵی و توانای گۆڕینی ڕۆحیەتی خۆت هەیە، هەڵبەتە بەم کارە بە توانادەبی. گرفت ئەوەیە هەندێك لە هۆکارە کەلتورییەکان، بە پێچەوانەی ئەم بابەتەتان فێردەکەن. پێمان دەڵێن ناکرێت ڕەفتار بگۆڕیت، ناکرێت هەست و سۆزو ڕۆحیەتی بگۆڕیت، هەندێك شت لەگەڵ سروشت و خودی مرۆڤدان، هەندێك شت گرێدراوی زەینی سەردەمی منداڵین. یان بە ژیانی هۆرمۆنەکانەوە پەیوەستن، بۆیە ئەو دەرسەی دەکرێت لێرە فێری ببی ئەمەیە کە پێشەنگە زەینییەکانی خۆت شایستەی گۆڕانن و دەتوانی لە یەك چرکەدا بیانگۆڕی.

کاتێك ڕیچارد بندلروجان گریندەر بە شێوەی تایبەتی خەریکی چارەسەری دەروونی دەبن، دەربارەی گۆڕینی پێشەنگە زەینییەکان ناوبانگیان دەرکرد، بندلر داستانێکی لەمەڕ نەخۆشێك دەگێڕێتەوە کە بۆ چارەسەری دەروونی سەردانی کردووە، کە لەوێدا یەك لە نەخۆشەکان پێیوابووە کە حەزرەتی عیسایە نەك ئەوەی بۆ نموونە پێی وابێ ڕۆحی عیسا چۆتە ناوییەوە، بەڵکو بڕوای وابووە کە گۆشت و جەستە و پێستی ئەو جەستەی حەزرەتی عیسا بۆ خۆیەتی، ڕۆژێك بندلر سەردانی ئەم نەخۆشەی کردو لێی پرسی (تۆ عیسا مەسیحی؟)، وەڵامدەداتەوە: "بەڵێ ڕۆڵەم" بندلر دەڵێت: "ڕاوەستە ئێستە دەگەڕێمەوە" دواتر ئەو پیاوە گێژو سەرگەردانە بەجێدێڵێت و دەڕوات. دوای سێ چوار خولەك دەگەڕێتەوەو پێی دەڵێت: دەستەکانی خۆی لە دوو لاوە بەرزبکاتەوە، دەست دەکاتە پێوانەکردنی مابەینی دەستەکانی و

بەژن و باڵاکەی. دووبارە دەڕوات، نەخۆشەکە کە پێی وابووە عیسای مەسیحە سەرنجی دەداتێ، چەند خولەکێك دواتر بندلر دەگەڕێتەوە چەکوشێك و چەند بزمارو هەندێك پارچە تەختەی درێژ لەگەڵ خۆیدا دەهێنێت و هەوڵدەدات بە هۆی بزمارو چەکوش و تەختەدارەکانەوە شێوەی سەلیبی پێ دروستبکات. لەم کاتەدا پیاوەکە دەپرسێت (رۆڵەم چی دەکەیت؟) بندلر دەپرسێ "مەگەر تۆ مەسیح نیت؟" دەڵێت: "ئەی چۆن رۆڵەم" بندلر دەڵێت: "دەنا وادیارە دەزانی بۆ چ کارێك هاتوویتە ئێرە؟" لەو کاتەدا پیاوەکە تەکانێك دەخوات و بە بیری دێتەوە کە کێیە، لە ڕاستیدا بە بیری دێتەوە کە مەسیح بوون شتێکی هێندە باشیش نییە. ئەو کاتە دەست بە هاوارکردن دەکات و دەڵێت "من مەسیح نیم.. من مەسیح نیم" بەم شێوەیە فایلی ئەم نەخۆشە دادەخرێت.

تێکدانی پێشەنگ و سەرکێشە زەینییەکان لە کارو پیشەو بازرگانیەندا گرنگی خۆی هەیە، بەڕێوەبەری کارخانەیەك بە سوودوەرگرتن لەم شێوازە وادەکات کرێکارەکانی دیدێکی نوێ بۆ کارەکە پەیدابکەن. ئەو لە سەرەتای دامەزراندنی بۆ کارگەکە ڕۆیشت تا نموونەیەك لەو کاڵایەی دروستیانکردبوو وەرگرێتەوە. لێ لەجیاتی ئەوە نموونەیەکی هەڵبژارد کە بۆ فرۆشتنیان دروستکردبوو، لەم ڕێگەیەوە هەموو کرێکارەکانی تێگەیاند کە هەرچی بەرهەمدەهێنرێت دەبێ بە شێوەیەکی باش دروستبکرێت بۆ ئەوەی بگونجێت لەلایەنی بەڕێوەبەری کارخانەوە بەکاربهێنرێن. دواتر گوتی کە لێرە بەدواوە سەردانی کارخانەو چۆنایەتی کاڵاکان بە دەستی خۆی کۆنترۆڵ دەکات.

هەرزوو ئەم هەواڵە لە ناو کارخانەدا بڵاوکرایەوەو وایکرد کرێکارەکان پێشڕەوە زەینییەکانی خۆیان دەربارەی کارەکە نوێ بکەنەوە. ئەم کارەی بەڕێوەبەر، بێ ئەوەی زیان بە غرووری کرێکاران بگەیەنێ و تووڕەیانبکات وایکرد کە دەرسیاندا بدات کارێکی باشتر ئەنجامبدەن.

گۆڕینی ئەم پێشڕەوانە لە ژیانی ڕۆژانەدا بەکەڵك دێت، زۆر جار لەسەر بابەتێکی بچووك لەگەڵ کەسێکا دەستدەکەن بە هات و هاوار، دوای ماوەیەك بابەتی سەرەکی لە بیردەچێتەوە بەڵام کینەو دووبەرەکی دەمێنێتەوە، ڕۆژ بە ڕۆژ تووڕەتر دەبن، هەر کەسە هەوڵدەدات بەسەر لایەنی بەرامبەردا سەربکەوێت، یاخود هەر دەبێ قسەی خۆمان بە سەربخەین، دوای کۆتایی هاتنی هات و هاوار لەوانەیە داخ و پەشیمانی بکێشن، چی بوو وای کرد کار بێرە بگات پەیوەندییەکی هەڤاڵەتی لەسەر کارێکی هیچ و پووچ لەدەستچوو، بۆیە لە کاتی هاتوو هاوار هەرگیز ئەم بیرانەتان بۆ نایەت، چاکترە لە زەینی خۆتاندا ئەم پێشەنگانە دروستبکەن، هەتا لە کاتی ناسکدا ئاگادارتان بکەنەوە، کە نەنگی تێدا نییە کە بابەتێکی پێکەنین هێنەر لە بیری خۆتاندا بەرجەستەبکەن هەر کاتێك گفتوگۆش بەرزبۆوە بهێننە بیری خۆتان و دەستبکەن بە پێکەنین، لەبەرئەوەی مرۆڤ لە کاتی پێکەنیندا ناتوانێ تووڕەبێت.

لەم بەشەدا باسی دوو بیرورا کرا، لەوانەیە جیاوازیێ لەگەڵ ئەوەی پێشتر لە ژیاندا فێری بووین، یەك ئەوەیە کە بە هۆی چوارچێوەی ڕەزامەندییەوە باشتر کەسانی دیکە بکەیتە هاوڕای خۆت، نەك لە ڕێگەی هات و هاوارو تاوانبارکردن ئەوانەی پێشتر دەربارەی بەهای پەیوەندی خۆشەویستی دەربارەی دواین، بەرای من دەبێ لە پەیوەند بە کەسانی دیکەوە لەسەر بنچینەی ڕاکێشانی ڕەزامەندی نەك لەسەر ڕووبەڕووبوونەوەو دژایەتی بینا بکرێت، ئەوەش شتێکە گوتنی ئاسانترە لە ئەنجامدانی ڕای دووەم ئەمە بووە کە پێشەنگە ڕەفتارییەکانمان وەك نەخشی هەڵکەندانراوی سەربەردنین کە نەکرێت ئەوانە لە زەینی خۆماندا ڕەشبکەینەوە، ئەگەر ئێمە ئەو کارانەی کە بەزەرەرمان تەواودەبن بەردەوام دووبارە بکەینەوە تووشی نەخۆشی دەروونی و ئاڵۆز نین، بەڵکو تەنها پێشەنگی زەینی نەك بەردەوامی. دووبارە دەکەینەوە، ئەم پێوەرە زەینییەش شێوەی پەیوەندی بە کەسانی دیکەوە بێت، یاخود شێوەی بیرکردنەوە، ڕێگەچارەی ئەم گرفتە ئەوەیە کە ئەم پێشڕەوە

تێکبدەین و لە سەر کارەکە بەردەوام نەبین و، بەڵکو ڕێگەیەکی تازە بگرینەبەر، ئێمەی مرۆڤ ئاشنا نین کە ڕووداوەکانی سەردەمی منداڵی بە شێوەیەکی تایبەتی لە زەیندا بەرنامەڕێژییان کردبێت، ئەو کارانە بکەین کە حەزمان پێیەتی و بە پێچەوانەشەوە. تەنها ئەوەندە بەسە دیارییان بکەین و بیانگۆڕین هەردووك، ئەو ڕایە لەسەر بنچینەی نەرمی و توانای وەرسووڕان و وەرچەرخان ئەنجامدەدرێت.

ئەگەر ئێمە نەتوانین پارچەکانی موقەبای (پازل) بە جۆرێك بهێنینەوە تەنیشت یەکتر کە وێنەی ویستراویان لێدروستبێتەوە، ڕێگەی ڕاست ئەوە نییە کە بەردەوام بەرنامەی دیاریکراو دووبارەبکەینەوە، ئەم کارە بە ڕێگەی نەرمبوون، گۆڕین، بینفرەیی، تاقیکردنەوەی ڕێگە تازەکان ئەنجامدەدرێت.

هەرچی نەرمی و توانای وەرسوڕو ئەملاو ئەولاکردن زیاتربێت، پتر بیرو ڕای تازە دەدۆزییەوەو دەرگای زیاتریشیان بە ڕوودا دەکرێنەوە، زیاتر لە کارەکان سەردەکەوین لە بەشی دواتر ڕێگەیەکی تر بۆ بەرزکردنەوەی توانای وەرچەرخان دەخوێنینەوە.

بەشی ١٦

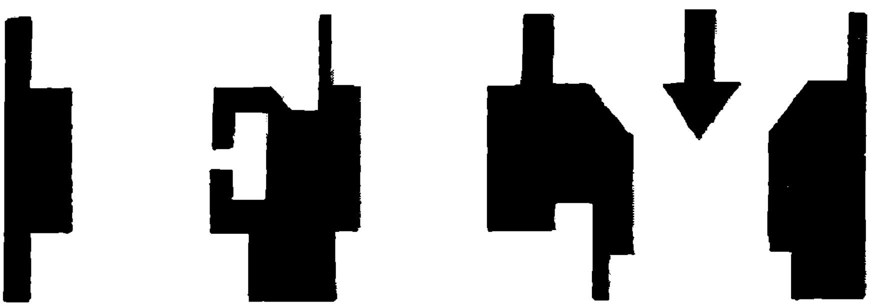
چاككردنەوەی چوارچێوەكانی زەین :
هێزی بەرجەستەكردن

"ژیان بەدیهاتوویەكی وەستاو نییە، تەنها دوو گروپ ناتوانن بیرەكانی خۆیان بگۆڕن، شێتەكانی شێتخانەو مردووەكانی گۆڕستان".

(ئەڤێرت دایركسین- Eventt Dirkser)

دەنگی پێیەك لە بیربگرە، ئەگەر لێت بپرسن "دەنگی پێ چ واتایەكی هەیە؟" لەوانەیە لە وەڵامدا بڵێت: "پێموایە هیچ مانایەكی نییە!" دەمەوێت لەو بارەیەوە كەمێك بیربكەنەوە، كاتێك كە بە شەقامێكی جەنجاڵدا تێپەڕدەبن، دەنگی پێیەكان هێندە زۆرو پێكەوەن، كە هیچ مانایەكی تایبەتی نابەخشن. لێ ئەگەر لە كۆتایی شەودا، بە تەنها لەماڵەوە دانیشتبی و لە نهۆمی سەرەوە دەنگی پێیەك ببیستی و پاش چەند چركەیەك ببیستی كە ئەو دەنگە نزیكتر دەبێتەوە، ئایا دیسان هیچ مانایەك نابەخشێ؟ ئەم دەنگی پێیە لەسەر ئەزموونەكانی بەروەختی ڕابردووت لەسەر دەنگی پێ، مانای جۆراو جۆری هەبێت، ئەزموونی ڕابردووت بوارێكتان بۆ دەرەخسێنێ، كە تۆ لەگەڵ گوێلێ بوونی ئەو دەنگەدا ئارامی پەیدابكەی و یان بە پێچەوانەوە دووچاری ترس ببی. بە پێی ئەزموونەكان لە وانەیە دەنگی پێ، لە گەڕانەوەی هاوسەرەكەتان بۆ ماڵەوە ئاگادارتان بكاتەوە، بۆ یەكێكیش كە دزی لێكراوە، لەوانەیە هەمان دەنگ

مانـــای دز بــەیان بکاتـــەوە. لێرەدایــە کــە مانــای هـــەر ئــەزموونێك پابەنــدی ئــەو چوارچێوەیەیە کە لە ژێر کاریگەری ئەزموونەکانی پێشووی زەیندا دروست بـووە. ئـەم چوارچێوەیە بە "چوارچێوەی گەڕانەوە ـ مرجـع–Fiame of reference " ناودەبـەین، لەگـەڵ گـۆڕینی ئـەم چوارچـێوە مانـای ئەزموونەکـەش دەگۆڕێـت، یـەك لـە چـاکترین ڕێگەکان بۆ بەدیهێنانی گۆڕانکـاری لـە کەسـێتیدا ئەوەیـە کـە هـەر ئـەزموونێك لـە نـاو باشترین چوارچێوەدا دابنێن" بەم کارەش دەڵێن: "دروسـتکردنەوەی چوارچـێوەکانی زەیـن" ئێـستە تەماشـای ئـەم وێنەیـە بکـەی و ئـەوەی لێـی تێدەگـەی لەسـەر کاغـەز بینووسە، لەم وێنەیەدا چی دەبینن؟



دەکرێـت پێکهاتـەو شـکلی جۆربـەجۆر بـدینی، بـۆ نموونـە کـلاو، وێنـا ی ئـاژەڵ، سەرەڕمی ڕوو لە خوارەوە، ئەوەی دەیبینی بۆ خۆت مانـای پێبـدە و شـیبکەوە. ئایـا وشـەی (Fly)تـان بـینی؟ لەوانەیـە ئـەم وێنەیـەت پێـشتر لـە شـوێنی دیکـە بینیبێـت، دەستبەجێ لێی ئاگاداربیبیەوە، واتا بە گەڕانەوە بۆ ئەزموونەکانی ڕابردوو، تـەنها سێ وشەی ئینگلیزی دەبینین، ئەگەر پێشتر ئەم وێنەیەتان نەبینیوە جارێکی تر تەماشای بکەنەوەو بیبینە، ئەم وشـەیە لـەم وێنەیـەدا دەبـینی؟ ئەگـەر دیـسان ئـەوەت نـەبینی هۆیەکەی بۆ ئەوە دەگەڕێتەوە، کە تۆ وا ڕاهاتووی نووسینی وشەکان بە ڕەنگی ڕەش

لە سەر کاغەزی سپی لەبیربگریت تا ئەو کاتەی لەم چوارچێوە زەینییە سوودروەربگریت لە دیتنی ئەم وشەیە سەرکەوتوو نابیت. لەم وێنەیەدا ئەم سێ وشە ئینگلیزییە لە پیتی سپی و لەسەر لاپەڕەی ڕەش کێشراون، بۆ دیتنی ئەم وێنەیە دەبێ چوارچێوەی زەینی پێشووی خۆت بگۆڕی.

چاکسازی تێدابکە و کردەوەکانی ژیانیش بە هەمان شێوەن، هەندێك جار لە دەوروبەرمان دەرفەت و توانای ئەوتۆ هەن، کە بە سوودوەرگرتن لێیان دەتوانین سەرلەبەری وێنەی ژیانمان بگۆڕین و بە شێوەیەکی تازەی دەربهێنینەوە. ئەگەر لە چوارچێوە زەینییەکان دەربچین تێدەگەین زۆر لە گرفت و کۆسپەکانی ژیانی خۆمان شانسی گەورەن.

بۆ چەندین جارمان لەم پەرتووکەدا گوتووەو لێرەش وا دەیلێینەوە، لە دنیادا هیچ شتێك خۆ بەخۆ خاوەنی مانایەك نییە، مەگەر هەست و ڕەفتارو کاردانەوەکانمان کە بەرامبەر بە هەموو شتێك پەیوەندی بە تێگەیشتن و شێوە بۆچوونمان ،ۆ شتەکە هەیە.

هەر ئاماژەیەکی هەستی تەنها لە بوارو چوارچێوەی تایبەتی وەردەگرێت و ماناش پەیدادەکات، بەدبەختی جۆرێك لە ڕایە.

کەسێك کە کاری فرۆشتنی حەبی (ئەسپرین)ە، لە ژانە سەرێك کە ئێوە گرتووتانە هەست بە ڕازی بوون دەکات. مرۆڤەکان وا ڕاهاتوون کە مانای تایبەتی بە هەر ئەزموونێك بدەن، بۆ نموونە: ئەم شتە ڕوویداوە، ماناکەی وایە لە کاتێکدا ڕووداوەکە دەکرێت بە جۆرەهای بێ سنوورو ماناداربکرێت، ئێمە بە پێی ئەزموونی پێشووی خۆمان ڕووداوەکان مانا پێدەدەین، لە زۆربەی کاتەکاندا ئەگەر ئەو چوارچێوانە بەلاوەبنێین کە خوومان پێوەگرتوون مانای نوێتر بۆ ژیان دەبینین.

دەبێ ئەوە بزانین بۆچوون و تێگەیشتنەکان شتی دروستکراون واتا ئەگەر شتێك بەناپەسەندو زیانبەخش دەزانی بەرئەنجامی ئەو پەیامەیە، کە داومانەتە مێشکی

خۆمان مێشکیش لەسەر هەمان بناغە ڕۆحیەتی ئێمە بەرهەمدێنێتەوەو ئێمەش بە ڕاستی دەزانین. ئەگەر چوارچێوە زەینییەکانمان بگۆڕین و لە دەلاقەیەکی دیکەوە تەماشای بابەتەکان بکەین، دەتوانین کاردانەوەی دیکە دەرحەق بە بابەتەکان بەرجەستەبکەین. دەکرێت بۆچوون و تێگەیشتنەکان بگۆڕی، دەستوبرد ڕۆحیەت و ڕەفتارەکان وەرگێڕیە بارێکی دیکە، بابەتی چاکسازی چوارچێوەکانی زەینی شتێك جیا لەوە نییە. ئێمە دنیا بەو شێوەیەی کە هەیە نابینین لەبەرئەوەی سروشتی شتەکان، کارو کردەوەکان لە زۆر بوارەوە خاوەنی مانان.

حاڵەتەکانمان چوارچێوە سەرچاوەییەکانمان "نەخشەکان" کە بۆ دنیا لە زەیندا هەمانە، دنیای ئێمە بەدیدەهێنن. وەکو نموونە سەیری وێنەی (ئەلف) بکە، چی دەبینی؟ بێگومان ژنێکی پیرو ناشرینە، ئێستە وێنەی (ب) ببینە، ئەویش پیرەژنێکی ناشیرینی دیکەیە، کە چەنەگەی خۆی ناوەتە ژێر چاکەتە چەرمەکەیەوە. لە وێنەکە وردببەوە، چ جۆرە پیرەژنێکە؟ ئایا شادە یان خەمگین؟ پێت وایە بیر لە چی دەکاتەوە؟ لە وێنەکەدا خاڵێکی سەیر هەیە، ئەو هونەرمەندەی ئەم وێنەیەی کێشاوە بڕوای وایە کە ئەوە وێنەی کچە ڕووح سووك و سیما جوانەکەی خۆیەتی ئەگەر چوارچێوەی زەینی خۆتان بگۆڕن دەتوانن ئەم وێنە جوانە ببینن.

بۆ کارئاسانیش پێتدەڵێم کە لوتی پیرەژنەکە وەکو خوارچاو هێڵی چەنەگەی کچەکە لەبیر بگرە. چاوی چەپی پیرەژنەکەش گوێی کچەکەو دەمی پیرەژنیش ملوانکەی کچە جوانەکەیە. ئەگەر ئێستەش بە زەحمەت لە بینینەکە تێدەگەی سەیری وێنەی (ج) بکە (کە کەوتۆتە لاپەڕە٣٤٧). پرسیارەکە ئەمەیە کە بۆچی لە سەرەتاوە لە دیتنی ئەم وێنەیە تێنەدەگەیشتی؟ هۆیەکەی ئەوەیە کە پێشتر وێنەی پیرەژنت بینیوەو چوارچێوەی ژێدەری لە زەینی ئێوەدا دروستکردبوو، لە ڕاستییدا ئێوە جاری دووەمیش چاوەڕوانی دیتنی هەمان وێنەی یەکەم بوون. لە هەندێك لە پۆلەکاندا ئامادەبووان دەکەنە دوو دەستە، بە دەستەیەك وێنەی (ئەلف) و بە ئەوی تر وێنەی

(ج) نیشان دەدەم، پاشان وێنەی (ب) بە هەردووك دەستەكەیان نیشاندەدەم دەستەی یەكەم وەكو ڕاهاتن و خووپێوەگرتن بەشێوەی پیرەژنەكەو هی دووەم بە شێوەی كچە جوانكیلەكەی دەبینن.

سەیرە كە چۆن لە نێوان هەردووك دەستەدا گفتوگۆی توند ڕوودەدات و هەردەستەیەك دەیەوێت ڕای خۆی بەسەر دەستەكەی دیكەدا بەسەربخات و بسەپێنێ كەسانێك كە یەكەمجار وێنەی پیرەژنیان لەبیرگرت فرەزەحمەتە وێنەی كچ بەرجەستەبكەن و بە پێچەوانەشەوە.



وێنەی ب



وێنەی ئەلف

ئــەنجامێکی گــرنگ کــە لــەم تاقیکردنــەوەی هــەڵبهێنجین ئەوەیــە، هــەموو کاتێــك ئەزموونەکانی پێشوومان و تواناکانمــان بــۆ دیـتنی ئـەو ڕاسـتییانەی بەدەورووبەرمانـدا دەربازدەبن سنوردار دەکەن. لەبەرئەوە بۆ هەستپێکردن و دیتنی ڕاسـتییەکان ڕێگـەی جۆربەجۆر هەیە، دەلاَلێك کە بلیتەکانی کۆنسێرت یان سـیمینار دەکڕێـت و لـە بـازاڕی ڕەشدا بە گرانتر دەفرۆشێتەوە، بەلای زۆربـەی کەسـانەوە کەسـێکی قـازانج پـەرستەو کارێکی ناشرین ئەنجامدەدات، بەڵام لە دیدگای ئەوانەدا کە نایانەوێت یان نەیانتوانیوە لەسـەرەی نۆرەهاتنـدا بووەسـتن دوور نییـە وەك بەهرەیـەك تەماشـابکرێت، کلیلـی سـەرکەوتن لـە ژیانـدا ئەوەیـە کـە ئەزموونـەکانی خۆمـان بـە وریاییـەوە لـە دیـدگا جۆربەجۆرەکانـدا بـە بیربهێنینـەوە، ئـەوەش یارمـەتییان دەدات بـۆ بەدەسـتهێنانی ئامانجی گەورەتر.

بۆ ئەوەی بتوانی ڕاوبیرو بڕواخراپەکان بۆ باش بگۆڕیت، سادەترین ڕێگە گۆڕینی چوارچێوەی بنچینەییە، بۆ گۆڕینی سەرچاوەی چوارچێوەکانیش دوو ڕێگەی سەرەکی هەیە، بە هەردووك ڕێگەش دەلوێت بۆچوونە دەروونییەکان بگۆڕیت و دەردو ئازارەکان لە ناو ببەیت ڕۆحیەتێکی پڕ لە هێزو شادی لە خۆماندا بەرجەستەبکەین.

یەکیان گۆڕینی زەمینەو ئەویتر گۆڕینی ناوەڕۆکە.

گۆڕینی زەمینە (بوار) ئەوەیە کە پیشانیبدەین هەر ڕووداوو ئەزموونێك، ناخۆش، ناپەسەندو نەخوازراو ناڕەحەتکەرە، دەتوانرێت لە ڕێگەی کردارەوە لە بوارێکی ترەوە ئەنجامی زۆر باش بەدەستەوەبدات.

لـە زۆربـەی حیکایەتـەکانی منداڵانـدا کەسـایەتییەکانی داسـتانەکە لـە ڕووکـاردا هەڵگری نەنگییێکن کە دواجار دەبنە هۆی ڕزگارکردنیان.

لـە بازرگـانیش زەمینـە گـۆڕین زۆر گرنگـە، شـەریکی نـاجۆربین کـە لـە پێشتردا باسمـان لێـوەکرد بـۆ ماوەیـەی زۆر وەك ئەنـدامێکی ناپەسـندی نـاو کۆمەڵەکـەمان

دەژمێردرا. تا دواتر زانیمان دەکرێت لە بواری خۆیدا سوودی لێوەربگرین بۆ پێشبینی گرفتە جۆربەجۆرەکان کە ئەو بەرامبەریان هەستیارە دەبێت.

دەسکەوتە گەورەکانیش بەرئەنجامی زۆرو زەحمەتییەکانن. زەمانێک نەوت بەشتێکی ناپەسند دەژمێردرا! لەبەرئەوەی زەوییە کشتووکاڵییەکانی چەوربێ کەڵك دەکرد، ئەمڕۆش دەزانین ئەم ماددەیە خاوەنی چ بەهایەکە؟! لە ساڵانی ڕابردوودا، وردە دارو زردە بڕاوەی بەردەم مشارەکان وەك زبڵ دەبینراو فڕێدەدران و بۆ کارگەکانی دارتاشی، دوورخستنەوەیان زەحمەتێکی زۆربوو، تاکو کەسێك دەرکەوت و ئەم وردەیەی بەهۆی چەسپ و فشارەوە بە یەکەوە نووساند، ئێستە دەزانین کە تەختەی (نێوپان) چ بەکارهێنانێکی بەربڵاوی لە دارتاشیدا هەیە. ئەو کەسە لەگەڵ کارگەکانی دارتاشی ڕێککەوت کە وردەکانیان بە بەلاش دووردەخاتەوەوە بە دروستکردنی (نێوپان)، لە ماوەی دوو ساڵدا چەند ملیۆن دۆلاری بەدەستهێنا لە کاتێکدا ماددەی یەکەمی بە بەلاش دەستدەکەوت.

کاری کەسانی بەدیهێنەرو پێشڕەو هەر ئەمەیە، ئەو کەسانە دەتوانن بە ڕێگەی بەسوودو کەڵك بەخش سەرچاوەکانیان بەگەڕبخەن، بە واتایەکی دیکە ئەم کەسانە لە چاکسازیکردن لە چوارچێوە زەینەکانی خۆیاندا شارەزاو لێوەشاوەن.

گۆڕینی ناوەرۆك بریتییە لە گۆڕینی مانای هەمان ئەو دۆخانە، کە وەکو خۆی دێنەوە بیرمان، بۆ نموونە لەوانەیە تۆ بڵێیت "کوڕەکەم بەردەوام زۆر بڵێیی دەکات و لە زمان ناکەوێت" گۆڕینی ناوەرۆك ئەمەیە کە بڵێیت "بێگومان کوڕەکەم لاوێکی هۆشمەندە بۆیە پەکی لەسەر قسە ناکەوێت" قسەیەکی بەناوبانگ هەیە کە جەنەڕاڵێك بە سەربازەکانی خۆی گووت: "ئێمە بۆ دواوە ناگەڕێینەوە، بەڵکو لەلایەکی ترەوە خەریکی پێشڕەوین" زۆربەی کەسان کاتێك کەسێکی نزیکیان دەمرێت خەمگین دەبن هۆی ئەم نارەحەتییە جۆربەجۆرە، بۆ نمونە هەستدەکەن کە شتێکیان لە دەستداوە. لەلایەکی تر هەندێك کەسی تر مردنی خۆشەویستانیان بە ئاسایی وەردەگرن، چونکە

پێیانوایە هەموو کاتێك ئەم مردووە لەگەڵ ئەواندا ژیان دەکات. پێیانوایە لە جیهاندا هیچ شتێك لە ناو ناچێت، بەڵکو سیماکە دەگۆڕێت، هەندێك کەسی تر مردن بە بەرزبوونەوە بۆ قۆناغێکی تر تێدەگەن لە بوون.

گۆڕینی زەمینەو ناوەڕۆك جوڵێنەری واتای جۆربەجۆرو نێردەری جیاوازە بۆ مێشك، ئەم پەرتووکە پڕ لە بابەتی پەیوەندار بە گۆڕینی چوارچێوەی زەینییە، بەشی پەیوەست بە حەوت باوەڕی پێچەوانەوە "بەشێوەیەکی گشتی لە هەمان بارەوەیە ماوەیەك لەمەوبەر لە گۆڤاری (ڕیدەر دایجێست—Reders Digest) وتارێك لە ژێر ناوی (کوڕێك لە دیدێکی نائاساییدا) چاپکرابوو، ئەم کوڕە پانزە ساڵە پایکسل سواری دەکات، یاری بیسباڵیش (گۆپاڵ بازی - یارییەکی ئەمەریکییە - و، کوردی) دەکات و دەچێتە قوتابخانەش، نزیك بە هەموو ئەو کارانەی منداڵانی دیکە دەیکەن ئەویش ئەنجامیان دەدات.

دوای خوێندنەوەی وتارەکە ئەوەم بۆ دەرکەوت کە دایکی ئەم زارۆکە لە بواری گۆڕینی چوارچێوەی زەینی دا مامۆستا بووە، ئەم دایکە هەموو ئەو شتانەی کە کەسانی تر بە ئاستەنگ و سنووربەندو گرفتیان زانیوە، بە بارێکی بەهێزدا مانای پێداون. ئێستەش بەشێکی ئەم وتارەتان بۆ دەهێنمەوە:

ناوی ئەم کوڕە (کالوین ستانلی—Calvin Stanley) یە ڕۆژێك لە دایکی دەپرسێت " بۆ من کوێرم؟" دایکی پێی دەڵێت کە ئەو بە هەمان شێوە هاتۆتە سەر دنیاو تاوانی کەسێکی تێدا نییە. بەڵکو خواستی خوا بەم شێوەیەبووە. دەپرسێت "بۆ من؟" دایکی دەڵێت "هۆیەکەی نازانم بەلام لە وانەیە حیکمەتێك لەم کارەدا هەبێت و بەرنامەی بۆ تۆ دانرابێت" کوڕەکەی دادەنێت و پێی دەڵێت: "تۆش دەتوانی ببینی، بەلام لەجیاتی چاو دەبێ لە دەستەکانت سوودوەربگریت، لە بیرت بێت کە هیچ کارێك نییە نەتوانی ئەنجامی بدەیت".



وێنەی ج

ڕۆژێك كالوین لەوەی كە هەرگیز ناتوانێ ڕووخساری دایكی ببینێ نارەحەتی خۆی دەردەبڕێ دایكی پێی گوت: "تۆ دەتوانی ڕووخسارم بە دەستەكانت بدینی و بە گوێیەكانت دەنگی من بە وردی ببیستی، ئەگەر ئەم كارانە بە باشی ئەنجامبدەیت ئەو شتانەی تۆ دەتوانی دەربارەی تایبەتمەندییەكانی من بیلێیت كەسانی تر ناتوانن" وتارەكە بەم شێوەیە سەرگوزشتەكە دەگێڕێتەوە، تا ئەو شوێنەی منداڵەكە بە بڕوابەخۆبوونێكی زۆرەوە دێتە ناو دنیای نابینایان و ئێستە بڕیاریداوە ڕۆژێك ببێتە بەرنامەدارێژەری كۆمپیوتەر.

ئەگەر كەسانێكی وەك خانم ئیستانلی بەدیبهێنین كە چاكسازی لە چوارچێوە زەینییەكاندا بكەن، دنیا پڕدەبێت لە نموونەی وەك كالوین. ڕێكەوتنێكی چاك بوو

ماوەیەك لەمەوبەر ئاشنایەتیم لەگەڵ کەسێکی وەکو ئیستانلی پەیداکرد، ئەم پیاوە سەیرە ناوی فەرماندە (جێری کۆفێی ـJerry coffey) کە حەوت ساڵ لە یەکێك لە کامپە دوورەکانی ڤیتنام لە زیندانێکی تاکنەفەری گیرابوو، لەوانەیە بە بیستنی ئەم بابەتە کەمێك نارەحەت بین، بەڵام لە دونیادا هیچ شتێك بە تەنها چاك یان خراپ نییە، مەگەر ئێمە وای لێکبدەینەوە.

بە هەرحاڵ (جێری) بڕیاریدا لەم دەرفەتە سوودوەردەگرێت و پێ لەسەر داکۆکی کردن لە خۆی دابگرێت و دووپاتی بکاتەوە، لە پێشوو زیاتر خۆی بناسێت و لە خوا نزیکتربێتەوە بڕیارەکەی ئەوەبوو، ڕۆژێك بتوانێت بە غرور و سەبرگرتن و بەرگەگرتنی خۆی شانازی بکات بەم چوارچێوە زەینییەوە هەر ڕووداوێکی ناخۆشی بە هۆکارێك بۆ خۆشی دادەنا کە دەبێتە هۆی ڕاستی و پایەداری کەسایەتی ترو بەرزبوونەوەی توانای بەرگەگرتن و لێکدانەوەو ئەزموونەکانی کاریگەرییەکی قووڵی لەسەر لایەنی ڕۆحیەی ئەو بەجێدەهێشت.

خۆی لەم بارەیەوە دەڵێت: ئامادەنەبوو هیچ یەك لەم ئەزموونانە بە ملیۆنێك دۆلار بگۆڕێتەوە، گەورەترین هەڵەی تۆ لە ساڵی ڕابردوو چی بووە؟ لەوانەیە بە بیرخستنەوەیەکەی نارەحەت بی. بەڵام دوورنییە ئەم هەڵەیەش بەشێك لەو ئەزموونانەتان بێت، کە دواجار تۆ سەرکەوتنت پێ بەدەستخۆوەهێناوە.

هەروەها بیر لە کاریگەری فێربوون و هەڵهێنجان لەم هەڵەیە بکەرەوە، لەسەرجەم ئەو کارانە بە بەهاتر نییە کە لەم مانگەدا ئە ئەنجامت داون.

خاڵێکی گرنگ کە لەم پەرتووکەدا فرە دووبارەکراوەتەوە، ئەوەیە کە تۆ خاوەنی ئەو هێزەی کە خۆت خۆت کۆنترۆڵ بکەی، دەتوانی مێشکی خۆت بەرێوەببەی تۆی لە ژیان بە ئەنجامە دڵخوازەکانتان دەگەی. گۆڕینی چوارچێوە زەینییەکان یەك لە بەهێزترین شێوەکانە کە بە یارمەتی ئەو دەتوانی شێوەی بیرکردنەوەت بۆ شتەکان

بگۆڕی. تۆ هەر ڕووداوێك لە چوارچێوەیەکی تایبەتیدا دادەنێی، هەندێك بە گۆڕینی ڕووداوەکە چوارچێوەکە دەگۆڕن، ئێستە کەمێك بیر لەم چوار بارودۆخە بکەنەوە:

١- هەمیشە بەڕێوەبەرەکەم بەسەرمدا هاواردەکات!

٢- ئەمساڵ چوار هەزار دۆلارم زیاتر لە ساڵی ڕابردوو باج داوە.

٣- ئەمساڵ بۆ کڕینی دیاری کریسمیس خاوەنی پارەی تەواو نیم.

٤- هەر جار کە لە سەرکەوتنێکی گەورە نزیك دەبمەوە، خۆم کارەکەم خراپدەکەم.

ئەم چوار ڕستەیە دەکرێت لە چوارچێوەیەکی دیکەدا بەم شێوەیە واتا بکەی.

١- زۆر چاکە کە بەڕێوەبەرەکەت خۆی هیلاك دەکات، لە هەڵەکانت وریات دەکاتەوە. دەتوانیٚ بە بیٚ پرسیار و وەلاّم دەرتان بکات.

٢- جێگەی خۆشحاڵییە بە بەراورد لەگەڵ ساڵی ڕابردوودا، دیاردەکەوێت کە داهاتت زیاتر بووە.

٣- دەرفەتێکی باشە. دەتوانی لە بیرو هەڵکەوتوویی خۆت سوودوەربگری، ئەو شتانە دروست بکە، کە هەرگیز لە بیرنەکردرێن، باشترە لەوەی دیاری بکڕی.

٤- زۆر چاکە بە لاوازی خۆت بزانی، هۆیەکەی بناسی و ڕەفتاری خۆشت بگۆڕی.

گۆڕینی چوارچێوەی زەینی لە بواری دروستکردنی پەیوەندی لەگەڵ خۆتدا و لەگەڵ ئەوانیتر گرنگی خۆی هەیە. گرنگی پەیوەندی لەگەڵ "خۆدا" ئەو واتایەیە کە دەیدەیە هەر ڕوداو و پێشهاتێك، بە پێوەرێکی فراوانتریش یەك لە باشترین ڕێگەکانی پەیوەندییە. ئەو کەسەی دەتوانیٚ چوارچێوەو بواری دیاریکراو بەدیبهێنیٚ، واتای چوونە ناو کەسانی دیکەی هەیە.

چ لە بواری فرۆشتن و پەیداکردنی بازاڕ دابیٚ، چ لە بوارێك کە پێویستی بە هاندانی کەسانی تر هەیە، زۆربەی سەرکەوتنە گەورەکان هەر لە پڕوپاگەندەیەکی بازرگانی بگرە، تا هەڵبژاردنەکان و سیاسەتکردن لەسەر بنچینەی گۆڕینی چوارچێوەی زەینی.

واتا گۆڕینی شێوەی بۆچوون تێگەیشتن و لێکدانەوەی خەڵك بە مەبەستی گۆڕینی هەست و ڕەفتاریانە. چوونە ناو کەسانی ترو ڕێزلێگرتن و هاندانیان شتێك نییە جیاواز بێ لە گۆڕینی چوارچێوە زەینییەکان.

زۆربەی چوارچێوە زەینییەکانمان کەسانی تر دروستیدەکەن نەك خۆمان. کەسانی تــر چوارچــێوەی زەینمـــان دەگـــۆڕن ئێمـــەش بەرامبـــەر بـــەم دەســـکاریکردنە کاردانــەوەکانمان دەردەخــەین، ڕیکــلام چییە؟ ئــەو کردارەیــە کــە کۆمپانیــا گــەورە پیــشەییەکان ئەنجامیــدەدەن تــا چــوار چێوەی زەیــنی خــەڵکی بگــۆڕن. خواردنــەوەو جگەرە جۆریەجۆرەکان بە ڕێگەی ڕیکلامــەکان لەگــەڵ کڕیــار دەگەنــە یــەکتر، نــەك لــە ڕێگەی ئەو جیاوازییەی لەگەڵ یەکتریان هەیە، یەك لەو ڕیکلامە گەورانەی کە تا ئێستە ئەنجامدراوە لەلایەن کۆمپانیای پپسی کۆلاوە بووە. کۆکاکۆلا زیـاتر خۆشەویـست بـوو کۆمپانیاکەش دێرین و ناسراوبوو، ماوەیەکی زۆریش بازاڕی خستبووە ژێـر قەڵـەمڕەوی خۆی، زەحمەت بوو یەکی تر بتوانێ ململانێی لەگەڵدا بکـات، لـە ڕاسـتییدا کۆمپانیـای پپسی نەیدەزانی چلۆن ڕەقیبەکـەی لـە مەیـدانی بـەدەربنێ، ئەگـەر هاتبـاو پـشتی بـە ئەزموون و هەروەها ڕابردووی خۆی بەستبا ئـەنجامێکی نـەدەبوو، خـەڵکیش باوەڕیـان پێنەدەکرد، ئەوەشی زانی کە لەوانەیە خەڵك هێندە حەز بە شتی کۆن نەکەن.

بـەپێی ئـەم تێگەیـشتن و لێکدانەوانـە، کۆمپانیـای پپـسی لـە بـاری پێـچەوانەوە، ڕیکلامەکـەی خـۆی دەسـتپێکرد، قـسەکەی خـۆی لـە ڕەگـەزو نەسـلی پپـسییەوە دەستپێکرد تاکو چوارچێوەیەکی زەینی بۆ خۆی بەدیبهێنێ. بەم شێوەی خاڵی لاوازی خۆی بۆ خاڵی بەهێز گۆڕی قسەی پپسی ئەمە بوو: "بێگوومان کەسانی تر پادشایەتی خۆیـان کـردووە، بـێ شـك دەبـێ ئـەمڕۆیان لـەبیربووبێ، ئایـا بەرهـەمی دوێـنێ پەسەنددەکەن یان بەرهەمی ئەمڕۆ؟" ئەم ڕیکلامە نەهێزی کۆکای بۆ لاوازی گـۆڕی نـە ئەوەشی نیشاندا کە ئەو بەرهەمە پەیوەندی بە ڕابردوو یان داهاتووەوە هەیە.

تا ئەو کاتە پیپسی نسبەت بە کۆکا، خواردنەوەیەکی پلە دووبوو، کە بە خواردنەوەی پلەیەك ژمێردرا کۆکا گەمەکەی دۆڕاند. پاشان کۆکا بڕیاری کردنەوەی لاپەڕەیەکی نوێیدا، کە خواردنەوەیەکی نوێ بهێنرێتە بازاڕەوە، ئێستە با تەماشابکەین لە هەردووك جۆر خواردنەوە دێرینەکە کۆکا یان پیپسی بەراواجترو سەرکەوتووترن.

ئەوە نموونەیەکی کۆنە لەسەر چۆنیەتی گۆڕینی چوارچێوەی زەینی خەڵك. لەبەرئەوەی خواردنەوەکان ئاوی شیرینی گازدارن و ددانەکان تێکدەدەن و هیچ جیاوازییەکی سەرەکییان لەگەڵ یەکتردا نییە. تامی هیچ یەکیان لە چاو ئەویتریان باشتر نییە، بەڵام کۆمپانیای پیپسی تەنها لە ڕێگەی گۆڕینی چوارچێوەی زەینی خەڵك یەك لە گەورەترین پرۆسەکانی پەیداکردنی بازاڕی بۆ خۆی لەم ساڵانەدا ئەنجامداوە.

زۆربەمان کاری چاکسازی چوارچێوەی زەینی پەیوەند بە کەسانی دیکە ئاسانتر ئەنجام دەدەین، تا ئەم گۆڕانکارییە دەرحەق بە پەیوەندی لەگەڵ خۆمان! ئەگەر بمانەوێت ئۆتۆمبیل بە کەسێك بفرۆشین زیاتر پشت بە باشییەکانی دەبەستین لە ڕادەی نەنگییەکانیشی کەم دەکەینەوە. ئەگەر چوارچێوەی زەینی کڕیار لەگەڵ ئێوە جیاوازبێت، ئەوە کاری ئێوە لەوەدا خۆی دەبینێ بنوێنێت کە شێوەی وەرگرتنی بگۆڕن. بەڵام تەنها کەسانێکی کەم کاتی خۆیان بۆ ئەم جۆرە بیرکردنەوانە تەرخان دەکەن، کە چۆن دەرحەق بە پەیوەندی لەگەڵ خۆیان چوارچێوەی زەینی خۆیان بگۆڕن.

ڕووداوێکمان لێ ڕوودەدات، ئەوە بەجۆرێك لە زەینماندا دەبێتە وێنە، کە پاشان بە شێوەیەك وێنەکە ڕەهادەکەین گوایە دەبێ تا هەتایی بە هەمان شێوە لە زەینماندا بمێننەوە، ئەو کارە تا ئەو شوێنە سەیرە کە چۆن سەیارەکە پێ بکەیت و پاشان بەڕێیبخەیت و لێبگەڕێت بۆ کوێ دەچێت بچێت.

بە پێچەوانەوە دەبێ فێرببین کە لەگەڵ خۆشماندا لە کاتی پەیوەندی بەخۆمانەوە بە هەمان ئاگایی و بە گیانی ڕێنمایی و ڕازیکردنەوە بجووڵێنەوە کە لە کاتی کڕین و فرۆشتن یان لەگەڵ کەسانی تر ئەنجامیدەدەین.

دەبێ ڕووداوەکانی ژیان لەو چوارچێوەیەدا دابنێین کە بۆ ئێمە سوودمەندن، یەك لە ڕێگەکانی ئەم کارە بیرکردنەوەی وردو بەئاگایانەیە. کەمێك بیربکەوە شتی لە یادەوەرییەکانت بە بیربهێنەوە کە تۆی لە ژیاندا زۆر ئازار داوە، هەوڵ بدەن ئەوانە لە دیدگای جیاوازەوە تەماشابکەن، دەکرێت ئەوانە لە چ چوارچێوەیەکدا دابنێیت؟ چی تازە لەم کارە فێردەبی؟ چۆن ئەم کارە وا دەکات لەم گرفتانە ڕزگاربی و بە جۆری جیاواز هەڵسووکەوت بکەی؟

دەزانم هەندێك دەڵێن ئەم کارە هێندەش سادە نییە، هەندێك جار مرۆڤ داماو دەکات، گوتمان کە داماویش جۆرێك لە ڕۆحییە. لە بیرتان بێت کە پێشتر دەربارەی بەرجەستەکردنی یەکلایەنە (خۆهەست) و بێگانە هەست (ئەویتر هەست) دواین. مەرجی دەسپێکێ ئەوەیە، بتوانی چوارچێوەی زەینی خۆت بگۆڕی و ڕووداوە ناخۆشەکان لە خانەی بێگانەدا بەرجەستەبکەی، لە دەلاقەیەکی نوێوە تەماشای ژیان بکەی. ئەو کاتە دەتوانی بۆچوونە دەروونییەکانت بگۆڕی و لە حاڵەتی جەستەیی خۆتیشدا گۆڕانکاری بەدیبهێنی. ئێستە دەزانی چۆن خەم و ئازار لە خۆت دووردەخەیەوە، ئەگەر بابەتێکت لە چوارچێوەیەکدا دانـاوە، کە بزرخـواردو (کارسازێن)ە ئەوە چوارچێوەکەی بگۆڕە، گوتمان یەك لە ڕێگەکانی گۆڕینی چوارچێوەی زەینی ئەوەی ڕووداو گۆڕانکارییەکان بە شێوەیەکی دیکە ماناداربکەی.

لەوانەیە کەسێك کارێك ئەنجامبدات کە بەلای تۆوە خۆش نەبێت، وای دابنێن کە ڕەفتارەکەی مانایەکی دیاریکراو دەبەخشێت، بۆ نموونە، ژن و پیاوێك بهێنە بەرچاو کە ژنەکە حەزی لە خواردن ئامادەکردنەو حەزیش دەکات پیاوەکە بە خواردنەکانیدا هەڵبڵێت، بەڵام پیاوەکە بەبێ ئەوەی ورتەیەك لە دەمی بێتە دەرەوە .خواردنەکە

دەخوات، ئەوەش دەبێتە مایەی ناڕەحەتی ژنەکە، بیر لەوە دەکاتەوە ئەگەر پیاوەکە خواردنی ئەوی پێ خۆشبووبا، بێگومان دەبوو شتێکی گوتباو ئێستە کە هیچ نالێت دیارە لەم کارە نارازییە.

بۆ گۆڕینی چوارچێوەی زەینی ئەم خانمە دەبێ چی بکرێت؟ لەوەش ئاگاداربووینەوە ئەوەی بەلای ژنەکەوە گرنگە ڕێزلێنانە، گۆڕینی مانا برسێتییە لەوەی شێوەی تێگەیشتنەکە بەشێوەیەك بگۆڕین کە لایەنی گرنگی پێدانەکە بە هێز بکات و ڕەفتارو ڕووداوەکە بەشێوەیەك مانا پێبدەین، کە ئەو پێشتر لە بیری خۆی نەدەگرت، دەتوانین بەو خانمە بڵێین کە هاوسەرەکەی هێندە لەو خواردنەی چێژی وەرگرتووە لە بیری کردووە شتێکی دیکە بڵێت، یان دڵی نایەت کاتەکە لە جیاتی چێژوەرگرتن لە قسەکردنی دیکە خەرجبکات. هەروەها دەکرێت کارێك بکەیت کە خوودی ژنەکە چوارچێوەی زەینی خۆی بگۆڕێت، بۆ نموونە بپرسین "ئایا وا ڕوویداوە خۆراکێك بخۆن هێندە چێژبەخش بێت کە لە کاتی خواردنەکەدا هیچ قسەیەك نەکەن؟"

ڕەفتاری پیاو تەنها لە قالب و چوارچێوەی تایبەتیدا ناڕەحەتکەرەو دەکرێت بە هەندێك توانای فەرمی و وەرسوڕانەوە ئەو چوارچێوەیە بگۆڕێت. دەتوانن بە گۆڕینی چوارچێوەی زەینی یادەوەری و بۆچوونە ئازارهێنەرەکان بگۆڕی. گریمان تۆ دوای تێپەڕکردنی ڕۆژێکیماندوبەخش بۆماڵەوە دەگەڕێیەوە، لێ بیرکردنەوەیەك لە هەمووی زیاتر ناڕەحەتیت پێدەبەخشێ، لە کۆتایی کارەکەت بەڕێوەبەرەکەت بەرنامەیەکی شایەنی گاڵتەجاری داوەتە تۆ، تۆش ئەم ناڕەحەتییە لەگەڵ خۆتدا دەهێنیەوە ماڵەوە، لەو کاتەدا لەگەڵ منداڵەکانتدا خەریکی تەماشاکردنی تەلەفزیۆنی بەردەوام لەگەڵیدا بابەتەکە بە بیرخۆت دەهێنیەوە لەدەست بەڕێوەبەرە لاسارو هەروەها بەرنامەگاڵتەجارییەکەی بێزاری، لە شوێنی ئەوەی ڕێگە بەوە بدەی مێشکی تۆ پشووی کۆتایی حەفتەکەت لێ تێکبدات دەتوانی لە جۆری ڕووداوەکەدا چاکسازی بکەی، کە ڕۆحیەتت چاك بکاتەوە، سەرەتا تابلۆکە وەکو کەسی (ئەویترهەست) بە

بیربهێنەوە وێنەیەکی دیکە بە سەرپەرشتی خۆتان پێشنیاریکە ئەمەیان لە دەستی خۆتدایە.

چاویلکەیەکی پێکەنینهێنەرو جووتە سمێڵ و لووتێکی گەورە لە بیربگرە، وای بەرجەستەبکە دەنگی تیژو هاوارو قیژەی وەکو فیلمە کارتۆنییەکانە ئەگەر گوێی بدەیێ دەبینی داوای هاوکاریت لێدەکات، لەوانەشە بەبیرت بێتەوە کە تۆش جارانێک ئەم کردارەت بەرامبەر کەسێکی دیکە نواندووە، لە خۆت بپرسە ئایا ئەم بابەتە هێندە جێگەی گرنگیپێدانە پشووی کۆتایی حەفتەکەی پێتێکبدەی؟ ئایا هۆیەکی دیکە هەیە، کە نارەحەتییەکانی خۆت بۆ ئەندامانی دیکەی خێزانەکەتان بگوازیەوە؟

نالێم گرفتێکی ڕاستەقینە نییە، لەوانەیە پێویست بەوە بکات کارەکەت بگۆڕی، یان لە هەمان کار کە تیایدایت پەیوەندییەکانت لەگەڵ کەسانی دیکە خورتریکەی. بەڵام لەم حاڵەتەدا دەبێ بە شێوەیەکی ڕاستەقینەو جدی ڕووبەڕووی گرفتەکەت ببیەوە. نەك خۆت لە خەیاڵاتی خراپ و دژوارو خێنکێنەردا نقووم بکەی و لەگەڵ خۆشەویستت و نزیکەکانتا ڕەفتاری ناخۆش ئەنجامبدەی.

من بە شێوەیەکی زۆر سادە واتا گۆڕینی چوارچێوەی زەینی توانیومە گرفتە گەورەکانی ژیانی زۆرێك لە کەسانی تر چارەسەربکەم. لەوانەیە هەندێك جار کە لە گرفتێکی بچووك دێتە پێشەوە پێویست بەوە بکات زنجیرە گۆڕانکارییەك لە چوارچێوەی زەینیدا ئەنجامبدەیت، تاکو هێدی هێدی بەڵام بە شێوەیەکی تەواوەتی حاڵەتی ڕۆحی دڵخوازبەدەست دەهێنی. بە شێوەیەکی گشتی بە ڕێگەی گۆڕینی چوارچێوەی زەینی دەکرێت هەستە زیانهێنەرەکان لە ناو ببەیت. هەندێك لە ستراتیژی زەینی کە لەم پەرتووکەدا پێشنیارکراوە، لەوانەیە لە سەرەتاوە بە ئەستەم بێتە بەرچاو، کاری مێشك ئاڵۆزە، بەڵام ئەگەر ئەم ستراتیژییانە بە وردبینی بەکاربهێنی هێدی هێدی ئاست و ڕادەی شارەزاییت بەرزتر دەبێتەوە.

خاڵێکی گرنگ کە دەبێ لە هزرتدا بمێنێ هەموو ڕەفتارێکی مرۆڤ خاوەن ئامانجێکە، کەسێك کە جگەرە دەکێشێت، مەبەستی ئەوە نییە ڕادەیەك لەو ماددەیە بۆ ناو سینگی خۆی ڕەوانە بکات کە شێرپەنجە دروستدەکات، هۆیەکەی ئەوەیە کە جگەرە لە هەندێك پێگەی کۆمەڵایەتیدا هەستی ئارامی پێدەبەخشێت واتا بە ئامانجێکی تایبەتی جگەرەدەکێشێت کە جێبەجێکردنی پێویستییەکە، ئەبەرئەوە هەندێك جار گۆڕینی ڕەفتارەکان، بەبێ ڕووبەڕووبوونەوە لەگەڵ پێویستیبەك کە لە پشتی ئەو ڕەفتارەوەیە نایەتەدی.

کاتێك کە هەندێك کەس هەوڵدەدەن بە یارمەتی تەزوهەژانی ئەلیکتریکی جگەرە تەرکبکەن، جار نا ئەم گرفتانە سەرهەڵدەدەن، هەندێك جار دوای تەرککردنی جگەرە، حاڵەتی وا دەردەکەوێت کە بە نۆرەی خۆی و بە هەمان ئەندازە ناپەسندە، بۆ نموونە نیگەرانی بەردەوام، یان زۆرخۆری، نامەوێت بڵێم شۆکی ئەلیکتریکی خۆتان بدۆزنەوە هەتا بتوانن بە شێوەیەکی زیرەکانەتر پێویستییەکانی پەیوەندار لاببەن و بەلاوەبنێن.

هەریەك لە ڕەفتارەکانی مرۆڤ لە ڕێگەی بەجێهێنانی پێویستییەك ئەنجامدەدرێن، کارێك بکە کە مرۆڤەکان نسبەت بە جگەرە بێزاری پەیدابکەن، بەلام بەرای من دەبێ لە شوێنی ئەو ڕەفتاری تازە بچێنی، کە لێکەتەی خراپی لاوەکی بەدینەهێنێ، ئەگەر جگەرە دەبێتە هۆی پێبەخشینی هەستی فەرامۆشی و ئارامی، برواب،خۆبوون و کۆکردنەوەی بیری کەسەکە ئەوە پێویستە ئەم زانیارییانە لە ڕێگەی ڕەفتاری دیکەوە بەدەستبهێنی.

بۆ لابردنی زۆرخۆری دەتوانیت لە شێوەی "جێگۆڕکێ" کە لە بەشەکانی پێشوودا ڕوونمان کردۆتەوە کەڵك وەربگریت یان ئەوەیان بەشێوەی ڕەفتار وەربگرێت و کە حەز بە گۆڕاندنی دەکەیت. دەتوانی ئاوڕێك لە هەستی نائاگاهی خۆت بدەیتەوەو تەماشابکەیت کە ئەم ڕەفتارە، چ باشییەکی بۆ تۆ هەبووە، لەوانەیە لەوە ئاگاداربییەوە کە هەستت بە تەنهایی کردووە، بە مەبەستی گۆڕینی ڕۆحیە پەنات بۆ

خواردنی بردووه. یان ئەوەی کە خۆراك هەستی کۆبوونەوەی هزرو بیری پێبەخشیوی ئارامی کردوویەوە. لەوانەیە ئەو ڕێگەیانەت بە بیربێتەوە کە هەستی پێکەوەبوون هاوکاری تەناهی پێداوی.

دەتوانی ببیتە ئەندامی یاریگایەکی وەرزشی تاکو بە تەنیشت کەسەکانی دیکەوە هەست بە ئارامی بکەیت و لە پەیوەندیدا بیت لەگەڵیاندا جەستەشت ڕێکبکەیت تاکو هەست بکەیت ئەندامێکی جەستەی گونجاوت هەیە. دیسان هەستکردنت بە بەهێزی نەفسی و باوەڕبەخۆبوونت تێدا بەهێزتربێت.

لەوانەیە بەلای عیرفان و حاڵەتی سۆفییایەتی و کۆکردنەوەی بیرەوە بچیت و بە ڕێگەی هەستی تاکەکەسی خۆت لە ناو "گشت"دا زیاتر لە زۆر خۆری و پەنابردن بۆ ڕێگەی تر ئارامیت پێببەخشیێ.

دوای ئەوەی یەك لەم ڕێگەیانەت هەڵبژارد تەماشابکە ئەم ڕێگەیە جێگەی ڕەزامەندو ڕازیبوونتە یان نا؟ واتا بە تەواوی بوونتەوە ئامادەی لەم ڕێگەیەوە بچی یان نا؟

ئەگەر ئەم ڕێگەیەت چاك دیاریکرد، ئەو ڕێگەیەی هەڵیدەبژێری کۆمەڵێك ڕەفتاری خۆی لە نێوەدا بەرهەمدێنێ، کە دابینکەری پێویستی تۆیە و ئیدی خواردن نابێتە سەرچاوەی بەدەستهێنانی پێویستییەکان.

ئەو کاتە لە ناو دنیای داهاتوودا هەنگاو بهاوێژە واش خۆت لە بیربگرە، کە بە شێوەیەکی کاریگەر سودو قازانج لەم شێوە تازەیە وەردەگری، بە ئەنجامی مەبەستی خۆشت دەگەی لە هەستی ناخودئاگایشتدا سوپاسگوزاری لە ڕەفتاری تازەشت بە، هەڵبەتە شێوەی (جێگیری) دەتوانێ ڕەفتاری نوێ جێنشینی ڕەفتاری کۆن بکات و بەشێوەی گۆڕینی چوارچێوەکان هەر جۆرە بۆچوونێکی خراپ بە باش بگۆڕێت. لەوانەیە چەندین جارت بەخۆت گوتبێت: "دوورنییە ڕۆژێك بێت فلأنە خوو تەرك بکەم و ڕۆژێك بێت بەم ڕەفتارەم پێبکەنم" هەر ئەمڕۆ بۆ پێناکەنی؟ لەوەش ئاگاداربە، کە

دەکرێت بە شێوەی (جێگیری) بۆچوونە زەینییەکان بگۆڕیت، بەڵام ئەگەر ڕەفتاری پێشوو باشییەکانی زیاتربێت، لەوانەیە مرۆڤ بگەڕێتەوە سەر هەمان ڕەفتاری پێشوو.

بۆ نموونە "بەبێ ئەوەی هۆیەکی جەستەیی لە ئارادابێت خانمێك لە قاچی چەپیدا تووشی سڕی و بێ هەستی دەبێت، پزیشکی دەروونناسی هۆیەکەی دۆزێتەوە خەریکی چاککردنەوەی دەبێت، بەڵام وای دابنێن کە لە ماوەی نەخۆشیدا، مێردی ژنەکە قاپ و قاچاخەکانی دەشوشت و لە کارەکانی ماڵەوەدا هاوکاری دەکرد زیاتر سەرنجی دەدایە هاوسەرەکەی. دوای ئەم چارەسەرە، چونکە ژنەکە لە باشییەکانی مێردەکەی بێ بەش دەبێتەوە بۆیە شوێنێ بۆ گەڕانەوەی نەخۆشییەکە هەیە، هەڵبەتە ئەم کارەش بە ئەنقەست و ئاگایانە بەڕێوەناچێت، بەڵکو هەستی نائاگاهی ئەو لەگەڵ ڕەفتارەکانی پێشوو سازگارترو گونجاوترە لەبەرئەوە ساردوسڕی و بێ هەستی قاچەکەی جارێکی تر وەك نەخۆشییەك دووبارەدەبێتەوە.

لە کاتی وادا، دەبێ ئەو ژنە بە دوای ئەو ڕەفتارانەوە بێت کە کاردانەوەی جێگەی مەبەست لە مێردەکەیدا بەدیدەهێنێ، دەبێ ڕەفتارە تازەکان ئەنجام بەخشتر لە ڕەفتارەکانی ڕابردووبن. لە یەك لە پۆلەکانی فێرکردندا، خانمێك بەشداربوو کە هەشت ساڵ بوو نابینا بوو بوو. بەڵام کۆبیری و شارەزایی لە کارەکاندا ئاسایی بوو، پاشان زانیم کە ئەو لە سەرەتاوە کوێرنەبووە، بەڵام خۆی وەکو کوێر دەرخستووەو نواندووە، لە پێشتریش بەهۆی پێکدادانی ئۆتۆمبیل و ئەو کاریگەرییەی توشی دەبێت دووچاری کەم بینین دەبێت.

دوای ئەم ڕووداوە بە توندی دەبێتە مایەی سەرنج و جێگەی خۆشەویستی کەسانی دەوروبەری کە بە درێژایی تەمەنی خۆی ئەوەندە سۆزو هەستی خۆشەویستی پێنەدراوەو پێنەبڕاوە. لەوەش ئاگاداردەبێتەوە کە کەسانی دیکە وا بزانن کوێربووە ئەوە کارە سادەو ساناکانی ڕۆژانەشی دەبنە مایەی سەرنجی دەوروبەر، کەسانی تر بە شێوەیەکی تایبەتی لەگەڵیدا ڕووبەڕوودەبنەوە، بۆیە ئەو لەسەر ڕەفتاری خۆی

بەردەوام دەبێت، تا ئەو وای باوەڕبەخۆی کرد کە کوێریووە. ئەم خانمە هیچ ڕێگەیەکی دیکەی شك نەدەبرد بۆ ئەوەی ئەو هەموو سەرنج و خۆشەویستییەی بۆ لای خۆی پێ ڕابکێشێت، هەتا کەسانی بێگانەش بە شێوەی جیاوازییان لەگەڵ ئەودا هەڵسوکەوت دەکرد، ئەگەر ئەم خانمە دەیزانی بە ڕێگەیەکی دیکە سەرنجی کەسانی تر ڕابکێشێت و لە عەشق و خۆشەویستی ئەوان بەشداربێت، ڕەفتاری خۆی دەگۆڕی.

تا ئێرە بیرمان زیاتر لە سەر ئەو ڕێوشوێنانە بوو کە بیرو ڕەفتارە خراپەکان بۆ باش بگۆڕین بەڵام نابێ شێوەی گۆڕینی چوارچێوەی زەینی وەکو ڕێگەچارەی "دەرمان"ی ببینین، لە ڕاستییدا ئەوە ڕێگەیەکە بۆ تێگەیشتنی تواناکان و ئەو تایبەتمەندییانەی کە بتوانرێت بەو ڕێگەیە چاکبکرێنەوە سنووردران.

پێشەواو مامۆستایانی هونەری پەیوەندییەکان دەرحەق بە گۆڕینی چوارچێوە زەینییەکان شارەزاییان هەیە، ئەوان دەزانن چۆن لە کەسەکاندا ئەندێشە بەدیبهێنن و بەهێزیان بکەن بۆ ئەوەش لە هەر پێشهاتێك سوودوەردەگرن. داستانێکی بەناوبانگ لە (تۆم واتسۆن–Tom Watson) ی دامەزرێنەری کۆمپانیای بەناوبانگی "ئای، بی، ئێم" دەگێڕنەوە کە کارمەندێکی هەڵەیەکی گەورەی کردووە، گوژمەی دەملیۆن دۆلاری زیان لە کۆمپانیاکە دا، کارمەندەکە بۆ ژووری تام واتسۆن بانگکراو گوتی: "بیر لەوە دەکەمەوە، دەبێ لە کۆمپانیاکە دەست لە کاربکێشمەوە"، تام واتسۆن گوتی: گاڵتە دەکەی، ئێمە هەر ئێستە گوژمەی دە ملیۆن دۆلارمان بۆ فێرکردنی تۆ پارە داوە."

دەکرێت لە هەر ڕووداوێك دەرسێك وەربگریت، ڕێبواران ئەم دەرسە باشر فێردەبن، کە هەر ڕووداوێك لە چ چوارچێوەیەکدا دابنێن کە باشتر هێز بە ئەوان ببەخشێت، بە پێچەوانەوە هەندێك کەس دەناسم کە کاری چاکسازی لە چوارچێوەکانی زەینیدا بە باری پێچەوانەدا ئەنجامدەدەن.

دیمەنی سەرلەبەیانی هەرچەندە ڕوون بێت ئەوان هەر شەوی ڕەش دەبینن، لە هەر خەزنەیەك ئازارێك دەنۆشن، بۆ گەیشتن بە ژیانی باشتر، دەبێ لە ناڵە لاوازو

ناتواناییەکانی خۆمان سوودوەربگرین هەر ڕەفتارێکی "نەبوو" لە چوارچێوەیەکی گونجاو کاریگەردا دابنێن، دەبێ دەرەقەتی گۆڕینی هەر ڕەفتارێکی خراپ بەهی باش بین. بەم شێوەیە نەك هەر دەتوانین ڕەفتاری باش لە خۆماندا بەدیبهێنین، بەڵکو هەر کاتێك بمانەوێت دەکارین لەو ڕەفتارانە سوودوەربگرین، لە بەشی دواتردا لەسەر چۆنیەتی ڕەفتاری گونجاو لە کاتی گونجاودا دەدوێین.

بەشی ١٧

پاڵپشتە زەینییەکان:
"ڕۆڵی کۆیادی لە سەرکەوتندا"

" لە هەر شوێنێ کە هەن و بە هەرچییەك کە لە دەستتاندایە کارێك بکەن"

(تیودۆر ڕوزڤێلت-Theodore Roosevelt)

زۆر کەس "بۆ نموونە خۆم و لەوانەیە ئێوەش" کاتێك ئاڵای وڵاتەکەیان دەبینن خۆیان لە حاڵەتی ڕێزلێناندا ڕادەگرن، حاڵەتێك کە بە ڕووکار نالۆژیکی دێتە بەرچاو، لەبەرئەوەی ئاڵا شتێك جیا لە پارچە قووماشێکی ڕەنگاو ڕەنگ زیاتر نییە، هیچ سحرێکیش بەخۆوە ناگرێت، بەڵام هەڵبەتە ئەم لێکدانەوەیە ڕاست نییە، ئەگەر بەم شێوەیەی بیری لێبکەینەوە، خاڵی سەرەکیمان بە نادیدەگرتووە، ڕاستە ئاڵا پارچە قوماشێکە، بەڵام لەو حاڵەتەدا هەڵگری واتایەکی بەرزە نیشانەی بەرزییەتی و تایبەتمەندییەکانی میللەتێکە.

بۆیە کاتێك کەسێك ئاڵاکەی دەبینێ، لە ڕاستییدا نیشانەی بەرزییەتی هەموو ئەو مانایانە دەبینێ، کە لە وشەی میللەتدا شاراوەن، ئاڵاش وەکو زۆربەی ئەو شتانەی لە دەوروبەرمان هەن، پاڵپشتی زەینی و هۆی بزوێنەرێکە کە پەیوەستە بە حاڵەتی ڕۆحییە دیاریکراوەکانەوە، پاڵپشتی زەینی لەوانەیە وشەیەك یان ڕستە یاخود شتێکی هەست پێکراو و بەرکەوتەنی یان جۆرێك لە ئامانج بێت، لەوانەیە شتێ لە بابەتی

بۆنکردن، بینین، بەرکەوتن یان تامکردن بێ، پاڵپشتە زەینییەکان دەتوانن بە هۆی بەهێزی خۆیانەوە ڕۆحیەتی بەهێزمان تێدا دروستبکەن. لە کاتی بینینی ئاڵادا، دەستوبرد هەست وسۆزی بەهێزمان تێدا دروستدەبێت، کە ماناو تێگەیشتنی کۆی میللەت بەخۆوەدەگرێت، لەگەڵ ئەوەی هەستەکان بەم قووماش و ڕەنگانەوە دیارو پەیوەندارو شەتەك دراون، دنیای ئێمە پڕە لەم جۆرە سمبوڵ و پاڵپشتە زەینییانەی کە هەندێکیان قووڵ و گرنگ و هەندێکی دیکەیان بچووك و سەرچیخێن (سطحي) کە هەر یەکەیان جۆرێك لە ماناو بابەت لە خۆیاندا کۆدەکەنەوە.

جارنا ڕیکلامە بازرگانییەکان بە ڕادەیەك لە زەیندا شوێنی خۆیان دەکەنەوە، کە بە وشەیەکیان سەرجەم وشەکانی دیکەی خۆیان بە بیردەهێننەوە. گەرچی مرۆڤەکان بە بابەتە سەرەکییەکانیش باوەڕنەبن، بە بینینی هەندێك کەس هەندێك تایبەتمەندییان بە بیردەهێننەوە، کە هەموو ئەم شتانە دەبنە پاڵپشتی موکومی زەینی.

ئەم بەشە لە پەرتووکەکەمان بە بەشی پاڵپشتەکانی زەینی بە کۆتایی دێنین، لەبەرئەوەی پاڵپشتە زەینییەکان هۆی مانەوەی زەینن. بە هەمان ڕێگەش دەکرێت بۆچوونە دەروونی و حاڵەتە جەستەییەکان بە خێرایی بگۆڕێت. ئەم گۆڕانکارییانەو گەیشتن بە ئەنجامەکان پێویستی بە بیرکردنەوەی بە ئاگایانە هەیە، بە ڕێگەی ئەم پاڵپشتە زەینیانە دەکرێت کارێك بکەیت کە بە شێوەیەکی خۆکرد و خۆنەویستانە، میکانیزمە تایبەتییە گونجاوەکان بۆ هەر کارێك بەگەڕبخەیت و ڕۆحیەتی پێویست بەرجەستەبکەیت.

ئەگەر وەکو پاڵپشت شتێك بڕێژینە زەینمانەوە هەرکاتێك پێویستمان پێبێت لە بەردەستمان دەبێت. تا ئێستە لەم پەرتووکەدا برگەو خاڵی بە نرخ فێربوون، دروستکردنی پاڵپشتەکانی زەین یەك لە کاریگەرترین ئەو ڕێگەیانەیە کە بە هۆیەوە دەکرێت بە شێوەیەکی بونیاتنەرانە کاردانەوەکانی هەستی نائاگاهی بەهێزمان بەخەبەربهێنێ و ڕاست ڕێی بکات و بۆ هەستی بەئاگایانەمانی بهێنێت.

ڕستەکەی ڕۆزفێڵت کە لە دەسپێکی ئەم بەشەدا هاتووە بخوێنەوە، هەموومان تێدەکۆشین بە باشترین شێوە سوود لەو ئامرازانە وەربگرین کەوا لە بەردەستماندان و هەوڵدەدەین سەرچاوەو توانای زیاتر بخەینە ژێردەستمانەوە، پاڵپشتی زەینی ڕێگەیەکی دڵنیایە کە هەموو کات گەورەترین سەرچاوەو توانامان دەخاتە بەردەست. ئێمە بەردەوام لە دروستکردنی پاڵپشتەکانداین و بە ناچاریش ئەم کارەدەکەین، پاڵپشتی زەینی زنجیرە بیر، ڕا، هەست، ڕۆحیەتی پەیوەند بە بزوێنەرێکی دیاریکراوەوەیە.

تاقیکردنەوەی دکتۆر (ئیڤان پاڤلۆڤ–Dr. Ivan Pavlov) تان لە بیرە، گۆشتی لەو شوێنە دادەنا کە سەگەکان دەیانتوانی ببینن و بۆنی بکەن، بەڵام دەمیان پێنەگات، بەهۆی ئەم کردارەوە، ئاو لە دەمیان دەهات، لەو کاتەدا پاڤلۆڤ دەنگی زەنگی لێدەدا، دوای چەند بارو دووبارەکردنەوەی ئەم کردارە تەنها بە بیستنی دەنگی زەنگەکەو بەبێ بینینی گۆشت یان بێ بۆنکردن ئاو لەدەمی سەگەکان دەڕژا، ئەو هات پەیوەندییەکی هاوبەشی لە نێوان حاڵەتی برسییەتی و دەنگی زەنگ و هاتنی ئاوی دم بەدیهێناو پاشان تەنها دەنگی زەنگەکە دەبوو بە هۆی برسیبوونی سەگەکان، ئێمەش لە دنیای جووڵێنەرو وەڵامەکاندا ژیان دەکەین، کە تیایدا زۆربەی ڕەفتارەکانمان و ئەو وەڵامانە بەرووەخت لە زەینماندا بەرنامەڕێژکراون.

بۆ نموونە زۆر کەس لە کاتی گرفت و هەڵچوونی عەسەبی پەنا بۆ جگەرەکێشان دەبەن، کە ئەم کارە بە شێوەیەکی لائیرادی ئەنجامدەدرێت، نهێنی کارەکە لە ناسینی ئەم میکانیزمانەدایە، دەنا دواتر پاڵپشتە زەینییەکان ئەنجامی بە سوودمان پێنابەخشن، پێویستە ئەوسا بە سیستەمێکی جوڵێنەری دیکە کە بە شێوەیەکی خۆبەخۆ ڕۆحیەتی گونجاو بەهێزمان تێدا دروستدەکات بگۆڕین.

با ئێستە تەماشای چۆنیەتی دروستبوونی پاڵپشتە زەهینەکانمان بکەین، هەر کاتێك کەسێك لە دۆخی ڕاچەنین و هەژاندا، یان شەپۆلێکی ڕۆحی تایبەتید بێت، کە

بە شێوەیەکی بەهێز جەستەو ڕۆحی دەرگیر لەگەڵ بابەتی مەبەست بێت، ئەوکاتە جولێنەرە دیاریکراوەکان پەیوەستی هەمان حاڵەتی ڕۆحی دەبن و جواێنەرەکان هەمان ڕۆحییە لە کەسێتییەکەدا بەرهەمدەهێننەوە.

ئێمە سروودی میللی خۆمان دەڵێینەوە هەستێکی دیاریکراومان تێدا دروستدەبێت، هاوکات تەماشای ئاڵای وڵاتەکەشمان دەکەین هەمان هەستمان تێدا دەورووژێتەوە.

لەگەڵ ئەوەشدا، سەرجەم پاڵپشتە زەینییەکان و کۆیادەکان خاوەنی لایەنی باشە نین، ئەگەر بە خێراییەکی قەدەغەکراو بەشەقامێکا بڕۆین و ڕووبەڕووی پۆلیسی نەهێشتنی سەرپێچی و تاوان بینەوە، لەوە بەدواوە هەرکات لەم شەقامەوە دەربازبیینەوە هەمان ڕووداومان بەبیر دەهێتەوە، بە هەمان شێوە هەرکات لایتی ئاژێری سورو شینی پۆلیس کە لە ئاوێنەی ئۆتۆمبیلەکەمانەوە دەیبینین و لێمان نزیکدەبێتەوە، لەوانەیە دووچاری دڵەخورپێ ببین هێزی پاڵپشتی زەینی پەیوەستە بە چەند هۆکارێکی گرنگەوە کە لە هەموویان گرنگتر ڕۆحیەتی سەرەتایە، هەندێك جار مرۆڤەکان هاوڕێ بە یادەوەرییەکی زۆر ناخۆشن.

بۆ نموونە شەڕیان لەگەڵ هاوسەر یان بەڕێوەبەرەکەی خۆیان کردەوە، لەوەبەدواوە هەرکاتێك تەماشای ئەو کەسانە دەکەن، لە دەروونییانەوە هەست بە توڕەیی دەکەنەوەو دەچنە پێوەندێکی ئازارهێنەرەوە، ئەگەر ئێوەش جۆرێك لەم حاڵەتی پاڵپشتی یاخود کۆیادی بەو ڕەنگەتان لە زەیندا هەیە ئەوا لەم بەشەدا ڕێوشوێنی سڕینەوەی ئەوانەو لە شوێنیان دانانی پاڵپشتی باش و بەهێز خراوەتە بەر باس و لێکدانەوە.

پاڵپشتییە باشەکان بە شێوەی لائیرادی کاری خۆیان دەکەن و پێویستیان بەوەبیرخۆهێنانەوە نییە. زۆر لە پاڵپشتە زهنییەکان، بەبێ هۆ و بێ ئاگاداریمان لە ئێمەدا هێلانەدەکەن و دروست دەبن ئێمەش هەمیشە لە دۆخی وەرگرتنی کۆی ئەو

زانیارییانەدابن کە بە ڕێگەی تەلەفزیۆن، ڕادیۆ، و یان لە ژیانی ڕۆژانەماندا دەهێنە ناو زەینمانەوە، هەندێکیان لە زەیندا دەمێننەوەو هەندێکیش دەردەچنە دەرەوە، زۆربەشیان لە حاڵەتی ڕووداودان لە حاڵەتی ناجێگیری ڕۆحی (چ باشی یان خراپ) گومانێکی زۆر دەکرێت، کە بە تاکە بزوێنەرێکی ڕۆحی پەیوەست و پشتئەستوور بێت.

کە دووبارەو بە بەردەوامی ئەم بزوێنەرە خاوەنی کاریگەری خۆیەنی، ئەگەر ڕستەیەك زۆرو بە هەمیشەیی ببیستنەوە (بۆ نموونە ڕیکلامێکی بازرگانی) گومانێکی زۆر دەکرێت ئەو دروشمە یان ڕستەیە لە زەیندا هێلانەی خۆی دروستبکات. لێ مژدەیەك کە لێرەدا بە ئێوەی دەدەم ئەوەیە کە دەکرێت خۆت پاڵپشتی زەینی خۆت لە زەیندا دروستبیکەیت. بە درێژایی مێژوو، ڕێبەرە سەرکەوتووەکان بە هۆی خۆگرێدانیان بە هۆیە فەرهەنگییەکان لەم بابەتە سوودمەند بوون، ئەو سیاسەتمەدارەی کە جلوبەرگێك لە ئاڵای وڵاتەکەی لە بەردەکات، دەیەوێت خۆی لەگەڵ ئەو هەست و سۆزانە بکاتە یەك کە گرێدراوی ئاڵان یان ماناکەیان لە ئاڵادا کۆبۆتەوە.

بەم شێوەیە دەتوانین پەیوەندییەکی پتەو ئەستور لە خۆشەویستی وڵات لە نێوان خۆت و میللەتدا بەدیبهێنی.

لە بەشی پێشووتردا باسی ئەوەمان کرد کە دەکرێت بزوێنەرێکی دیاریکراو مانای جۆربەجۆر بە دەستەوەبدات و ماناکەشی بەو چوارچێوەیە بەستراوەتەوە، کە ئێمە تیایدا دامانناوە. لەوانەیە گوتن و خوێندنەوەی سروودی نەتەوایەتی لە کاتی شەڕ ڕۆحیەتی سەربازان بەهێزو گیانی دوژمنیش داڕوخێنێ. پاڵپشتە زەینییەکان بە سۆزو یادەوەرییەکانەوە سنووربەند ناکرێت کۆمیدییەکان شارەزای دروستکردنی پاڵپشتەکانن، ئەوان باش دەزانن چۆن وشەو برگەو ئاوازی دەنگ و جووڵانەوە درێژکراوەکان بەکاربهێنن و بمانخەنە پێکەنینەوە، چۆن ئەم کارە ئەنجامدەدەن؟ ئەو هونەرمەندانە سەرەتا ئەو جووڵانەوانە دەکەن، کە ئێمە دەخەنە پێکەنینەوە، پاشان

هاوکات لەو بزوێنەرانە سوود وەردەگرن، وەکو، پێکەنینی تایبەتی، جووڵانەوەکانی ڕووخسار و دەرخستنی دەنگی تایبەتی ئەم کارە بە بەردەوامی دووبارەدەکەنەوە تاکو ئەم بزوێنەرە تایبەتییانە بە تەنها دەبنە هۆی بە بیرهێنانەوەی خاڵە پێکەنینهێنەرەکان کاتێك من وجان گریندەر خەریکی وتوێژبووین لەگەڵ پ‌یەبەرزانی نیزامی تاکو بۆ چاککردنەوەی شێوازەکانی فێرکردن لە سوپادا کۆمەڵە بەرنامەیەك لە بوارگەلی جیاوازدا دابنێین، ژەنەراڵێك کە بەرپرسی ئەم بەرنامەیەبوو، کۆبوونەوەیەکی لەگەڵ ئەفسەرە پەیوەندارەکان بۆ ڕێکخستین، بۆ ئەوەی دەربارەی کات و شوێن و نرخی شتەکان و سەرجەم بابەتە پەیوەندارەکان ڕێکبکەوین. کۆبوونەوەکە لە ژوورێکی گەورەی "کۆنفرانس"دا گرێدرا، کە مێزێکی گەورە لە شێوەی نـ ڵی ئەسپ لەوێدا هەبوو، لە سەرەوەی مێزەکە کورسی تایبەتی ژەنەراڵ هەبوو، سەتا ئەوە دیاربوو کە بەبێ ئامادەبوونی ژەنەراڵ دیسان ئەم کورسییە خاوەنی سەنگ و گرانایی و هەیبەتی خۆیەتی، کە بەو واتایە جۆرێك لە پاڵپشتی زەینی لەم ژوورەدا هەیە، هەموو ئەفسەرەکان ڕێزیان لەم شوێنە دەگرت، لەبەرئەوەی هەموو بڕیارە گرنگەکان لەسەر ئەو کورسییە دەدران، بڕیاروگشتاندن و بژاندنە بێ ئەملاو ئەولایەکانیش هەر لەسەر هەمان کورسی دەردەچوون، سەرەتا من و جان گریندەر بۆ لای ئەو کورسییە چووین و بەسەرییەوە هەڵوەستاین، دەستەکانمان لەسەر دانان و سەرەنجام یەکمان لەسەریدانیشتین. بەم کارە ئەو ڕێزەی کە ئەفسەرەکان لەسەر هەمان کورسی لە جەنەراڵەکەیان دەنا، تا ڕادەیەك هەمان ڕێزیش بەرەو ئێمە وەرسوڕا. کاتێك سەرە هاتە سەر من تاکو دەربارەی بەهای تێچوونی بەرنامەکە بدوێم، لە تەنیشت کورسییەکە وەستام و بە ئاوازێکی پڕ لە باوەڕبەخۆبوونەوە ئەم نرخەم درکاند، کە لە بیرمدا بوو، لە کۆبوونەوەکانی پێشوودا کۆمەڵە باس و خواستێکمان دەربارەی نرخەکە کردبوو، بەڵام ئەمجارەیان کەسێك دەرحەق بەم مەسەلەیە نەدوا، لەبەرئەوەی وەکو پاڵپشتێکی زەینی سوودمان لە کورسی ژەنەراڵ وەرگرت، توانیمان بەبێ زیادوکەم ئەو

نرخەی لە دڵماندابوو بە شێوەیەکی عادیلانە بەبێ بەفیڕۆدانی کات بە ئەوانی بڵێین و پێشیان بە قەبوڵکردن بدەین. هەر دەتگوت وشەکانی من دەستوری سەربازین، لە وتوێژە گرنگەکانیش زۆر جاران لە پاڵشتە زەینییەکان کەڵك وەردەگیرێت، ئەگەر چی لەوانەیە ئەم کارە نائاگایانە بەڕێوەبچێت و هەتا ناوێکیشی بۆ دانەنێین. لێ لە هەمان بنچینە سوودوەردەگرن، ئەو قارەمانانەی بە مەبەستی بە ئامانجگەیشتن بە تێکۆشانی گەورە هەڵدەستن دروشمی (یان سەرکەوتن یان مردن) بەرزدەکەنەوە، بە پاڵپشتی زەین و بەویەری هێزو تواناکانیانەوە بە جووڵە دەکەون، هەندێك لە قارەمانە تایبەتییەکانیش بۆ بەهێزکردنی رۆحیەتی خۆیان لە هۆکارە تایبەتییەکان سوودوەردەگرن، تینس بازان بۆ گێڕانەوەی تۆپ، لێدانێکی ئاهەنگ ئامێزی تایبەتییان هەیەو لە سەرەتای لێدانی تۆپەکەو یەکەمجار هەناسەیەکی تایبەتی هەڵدەکێشن.

ئێستە بە شێوەیەکی وردتر چۆنیەتی دروستکردنی پاڵپشتە زەینییەکان دەخەینە بەرباس و توێژینەوە، کارەکەش بە شێوەیەکی گشتی دوو بواری سادە بەخۆوەدەگرێت، یەکەم ئەوەیە کە خۆت یان کەسێکی دیکە لە حاڵەتێکی ویستراودا دابنێت، دوای ئەوەی کەسەکە لە پەسەندترین حاڵەتدا بەرقەرارکرا، بە شێوەیەکی بەردەوام لە بزوێنەرێکی دیاریکراو سوودوەردەگرن، با وایدابنێین کەسەکە لە حاڵەتی پێکەنینیدایە، ئەمە دۆخێکی دەستەبەرو گونجاوە، لەبەرئەوەی دۆخەکە هەموو جەستەی داپۆشیوە، لەو کاتەدا لە حاڵەتی ڕووخسارو جووڵانەوە ئەندازە جەستەییەکانە شێوەی هەناسەکەی، وردبەوە، کە دۆخەکە بە بەرزترین ئاست گەیشت، چەند جار لە هۆکارێکی بزوێنەری دیاریکراو کەڵك وەربگرن.

بۆ دروستکردنی دۆخێکی بە پەلە، بە باوەڕ بە خۆبوونەوە دەتوانی لە پاڵپشتە زەینییەکان سوودوەربگرێت، بۆ نموونە، لە کەسێك بپرسە لە کاتی باوەر بەخۆبوون چۆن ڕادەوەستێ لە هەمان کاتدا کە حاڵەتی ڕاوەستانەکەی کۆتایی پێدێت، لە چ بزوێنەرێکی تایبەتی سوودوەردەگرێت؛ بۆ نموونە (بەدەست پاڵ بە شانەکانیەوە بنێ)

بەهاکانی بەڕێوەبەر وەرنەگری، لە گەشەکردنی پلەو زیاترکردنی مووچە هەواڵێك نابیستی، ئەگەر بەهاکانی ئەو ڕێکخراوەی کاری تێدادەکەی لەگەڵ تۆ کە کاری تێدا دەکەی یەك نەبن هەست بە ڕازیبوونی خۆشت ناکەی، مامۆستایانی قوتابخانە بەردەوام بە گوێرەی حەزی خۆیان بەهاکان بۆ قوتابییان دەگوازنەوە. زۆرجار بۆ ئەنجامی کارەکەیان لە سیستەمی خەلاتکردن و تەمبێکردن کەلك وەردەگرن.

ئەو شوێنانەی بۆی دەچی و ئەو ئۆتۆمبیلەی کە هەتە، ئەو هاوڕێ و هاودەمانەی هەڵیاندەبژێری، ئەو کارانەی کە ئەنجامیاندەدەی هەمووی کارداتەوەی وێناکردن و جۆرێك لە ناسینە کە لە کەسایەتیدا هەیەو دەرخەری سیستەمی بەهاکانی تۆیە.

هەندێك جار ئەم نیشانانەی وێنەیەکی پێچەوانە لە کەسایەتی مرۆڤەکاندا دەردەخەن. بۆ نموونە ئەگەر کەسێك سواری ئۆتۆمبیلێکی هەرزان نرخ دەبێت بەو واتایە نییە کە ئەو کەسە خۆی بە بەرزتر دانانێت. یان گرنگی بەلایەنی دەست پێوەگرتن دەدات. لەوانەیە وای نیشانبدات کە ئاستی بیری لە مرۆڤەکانی تر گەشەکردووترە، ئەم شتانە مرۆڤ لە ڕووکاردا بەکاریاندەهێنێ لای ئەو بێ بەهان و گرنگیان پێنادات.

ئەم کەسە، لەوانەیە زانایەکی پلە بەرز یان داهێنەرێکی گەورەبێت و بیەوێت خۆی بەخۆی و بە کەسانی دیکە نیشانبدات، کە لەگەڵ کەسانی دیکە لە جیاوازیدایە، لەوانەیە کەسێکی ملیۆنێر لە خانوویەکی بچووکدابێ تاوای نیشانبدات، کە ڕووبەرێکی گەورە داگیر ناکات یاخود ئەوەی کە بیەوێت ئەوە ڕابگەیەنێت کە خاوەنی سیستەمی بەهای جیاوازە وابزانم لەوە ئاگاداربوویەوە کە چەندە پێویستە سیستەمی بەهاکانمان بناسین. گرفتی زۆریان ئەوەی کە زۆربەی ئەم بەهایانە پەیوەستن بە لایەنی نائاگاهی ئێمەوە. زۆربەی کات مرۆڤەکان بە کارێك هەڵدەستن کە هۆیەکەی نازانن و تەنها لەسەر بناغەی هەستی دەروونی دەجوڵێنەوە. خەڵکانێکیش بە گومان و بەدبینی

تەماشای ئەوانە دەکەن کە سیستەمی بەهاکانیان جیاوازەو ئەوەش هەروەکو خوویەك لە کۆمەڵی خەڵکیدا چەسپاوە.

زۆربەی دژایەتی و ئەو ڕووبەڕووبوونەوانەی لەناو خەڵکاندا هەن سەرچاوە لە جیاوازی بەهاکانەوە دەگرن. ئەم بابەتانەش ڕەهەندی کەسێتی و جیهانی خۆی هەیە. زۆربەی شەڕەکان بەرهەمی جیاوازی بەهاکانن و کاتێك لە شەڕیش میللەتێك بەسەر میللەتێکی تردا سەردەکەوێت سیستەمی بەهاکانی خۆی بەسەردا دەسەپێنێ.

هەرکەسێك خاوەنی سیستەمی تایبەتی بەهاکانی خۆیەتی، هەندێك لە بەهاکان لە هەندێکی تر بە چاکتر دەزانێت. هەمووشمان خاوەنی بەها بنچینەییەکانین.

لەوانەیە ئەمانە لە هەندێك کەسدا ڕەوشت و شکۆبێت، لە هەندێکی تردا هەڤاڵەتی، لەوانەیە کەسێك لەبەر هاوڕێیەتی درۆبکات، ئەگەرچی ڕەوشتیشی لەلا گرنگە، هۆیەکەشی بۆ ئەوە دەگەڕێتەوە کە لەلای ئەو کەسە، هاوڕێیەتی لە ڕەوشت بەرزتر دادەنرێت. لەوانەیە سەرکەوتنەکان لە کاردا بۆ تۆ گرنگ بن و لە هەمان کاتدا بایەخ بە پەیوەندی خێزانیش بدەی، دژایەتی لێرەوە دروستدەبێت کە بەڵێن بەخێزانەکەت بدەی، کە سەرەتای شەو لە ماڵەوە دەبی و لە هەمان کاتدا کارێکی پێویست لە بوارێکی ناسکدا دێتە پێشەوە، بڕیارێك کە لەو کاتەدا دەیدەی دەرخەری قۆناغەکانی بەهاکانتە.

بۆیە نەجیاتی ئەوەی کە مرۆڤ بڵێت نابێ خێزان بە قوربانی کارەکە بکرێت (یان بە پێچەوانەوە) باشترە سیستەمی بەهای خۆت دەستنیشانبکەی.

بەم ڕێگەیە باشتر لە هۆی ڕەفتارەکان لای خۆت و کەسانی دیکەش تێدەگەی بەهاکان لە گرنگترین ئەو ئامرازانەن کە مرۆڤ شێوازی کارکردنی خۆی پێدەستەبەر دەکات.

بۆ ڕووبەڕووبوونەوەی ڕاست لەگەڵ مرۆڤەکاندا، دەبێ بزانی چ شتێکیان لەلا گرنگ و پلە بە پلەی بەهاکانیشیان چۆناو چۆنییە. ئەگەر ڕێژەی گرنگی بەهاکان لای

مرۆڤەکان تێنەگەین، زەحمەتە بەهۆی ڕەفتارە سەرەکی و هۆکارەکانەوە، بابەتەکە تێبگەن. دوای ئەوەی پێ بەپێی پلەی بەهای مرۆڤمان ناسی دەشتوانین کاردانەوەی کەسەکە لە بەرامبەر هەلومەرجێکی دیاریکراو پێشبینی بکەین.

هەروەها کاتێك ئاست و پلەی بەهاکانمان لای خۆمان ناسین، هۆی دژایەتی و دژبوونەوەو دژ بەرەکانی زەینی خۆشمان تێدەگەین. هیچ سەرکەوتنێکی گەورە بەبێ هاوتەبا بوون لەگەڵ بەهای سەرەکی و بنچینەییمان بەدەستنایەت، دەبێ هەندێك جاریش لەدەستنیشانکردنی، بەها دژ بەیەکەکان شارەزابین، بۆ نموونە کارێکی پڕ لە بەرهەم بۆ کەسێك پێشنیار کراوە، بەڵام یەك لە بڕوایەکان لای ئەو ئەوەیە کە پارە ماددەیەکی شەیتانییە! لەم کارەدا کارەکە بەوە تەواو نابێ سەرنجی بۆ لایەنە باشەکان ڕابکێشرێت.

چونکە ئەم گرفتە لە ئاستێکی بەرزتر لە دژایەتی بەهاکاندایە، ئەگەر کەسێك گرنگییەکی زۆر بە خێزان دەدات، بەڵام ناچاریشە کاتێکی زۆر بۆ کارەکەی تەرخان بکات، دەبێ بزانین کە لە دەروونی ئەودا دژایەتییەك دروست دەبێت و هەست بە ناهەماهەنگییەك دەکات.

چاکسازی لە چوارچێوەکانی زەیندا، دۆزینەوەی ئامانجەکانی مرۆڤ دەتوانێ لەم ڕووەوە هاوکارییەکی باش پێشکەش بکات. ئەگەر تۆ خاوەنی یەك ملیار دۆلاریش بی، بەڵام ئەگەر لەلایەنی حەزو ئارەزوت کەموکورتی هەبێت، خۆشبەخت نابی! ؟ چەندین جار بە چاوی خۆم کەسانی زەنگین و سامانداری بێشومارم دیوە کە وەك هەژارێکی ڕووتەڵە ژیاون.

لەوانەشە لەوپەڕی هەژاریدا بی، بەڵام ئەگەر ژیان و بەهاکانت هاوتەبا و یەکسان بن هەست بەرازیبوونی خۆت دەکەی. نامەوێت بڵێم ئەم بەها ڕاست و ئەوەش ناڕاستە. مەبەستیشم نییە، ئەو بەهایانەت بەسەردا بسەپێنم کە حەزم پێیان دێت، گرنگ ئەوەیە تۆ ئەو بەهایانە بناسە، کە حەزیان پێدەکەی، تا بتوانی لە ئاستێکی قوڵتردا

پارێزگاری له خۆت بکەی و خۆت بەڕێوەببەی و پاڵنەری بەهێزتریش لەخۆتدا بچێنی، هەریەك لە ئێمە بەهایەکی بەرزمان لە بیردایە کە لەوانەیە دەرحەق بە کارێکی دیاریکراو یان پەیوەندییەکی دیاریکراوەوە بێت یاخود پەیوەندی بە عەشق، ئازادی، خۆشی، ئاسایشەوە بێت.

لەوانەیە بڵێیت ئەوانەی ناویان هات هەموویان بۆ من بەهادارن، گومانم نییە ئەوانە بۆ زۆربەی کەسان جێگەی نرخ پێدانن، بەڵام لە بیرو هزرماندا بەهاکانیان لە یەك پلەدا نییە، هەر بەهایەو خاوەنی گرنگی ڕێژەیی خۆیەتی. زۆربەی کەسان پێزانینی وردیان لەسەر پلەو ئاستی بەهاکانی خۆیان نییە! لەوانەیە دەربارەی گرنگی عەشق، کامەرانی، خەباتکردن، خاوەنی بۆچوونی نادیارو لێڵ بن و، ناتوانن ئەوانە بە تەنیشت یەکترەوە ڕێزبکەن، دیاریکردن و جیاکردنەوەی ئەم بەهایانە زۆر گرنگەو لە سەر بناغەو لە سۆنگەی ئەوانەوەیە دەکرێت گەورەترین پێویستییەکانی مرۆڤ بەجێبهێنرێت. ئەگەر نەزانی پێویستی مرۆڤێکی دیکە چییە!! ناتوانی ئەمانە بەدیبهێنی و هەروەها کەسانی دیکەش ناتوانن پێویستی تۆ بەجێبگەیەنن، هەروەها تۆش ناتوانی لەگەڵ ئەو بەهایانە بگونجێی کە دژی خۆتن. مەگەر ئەوەی پلە لەدوای پلەی بەهاکانت بناسی.

یەکەم هەنگاو کە پێویستە بۆ تێگەیشتنی ئەم بەهایانە بهاوێژرێن ناسین و دیاریکردنیانە. چۆن دەکرێت پلەی بەهاکان لای خۆت و کەسانی تر بدۆزیەوە؟ پێش هەرشت پێویستە بەهاکان لە چوارچێوەی تایبەتی مەبەستتدا دابنێیت. واتا لە بواری دیاریکراودا بەدوایاندا بگەڕێن، بۆ زۆری ئێمە جیاوزی بەهاکان دەرحەق، بە کاری خێزانی و بەهاکانی لێکدەدەینەوە، بۆ زانینی گرنگی ڕێژەیی ئەم بەهایانەش دەتوانی لە کەسێك بپرسی "لە پەیوەندییەکی پاك و بێگەردا گرنگی بە چ کارکردێ دەدەی و چاوەڕوانی چی لەلایەنی بەرامبەر دەکەی (کارلێکی بەرامبەری کۆمەڵایەتی؟)" گریمان وەڵامی دایەوە "هەست بە پشتیوانی دەکەم" دەپرسی "بۆچی بۆ تۆ پشتگیری

گرنگە؟" لە وەلامدا دەڵێن لەبەرئەوەی "پیشانی دەدات کە منی خۆشدەوێت" دەپرسی "بۆچی بەلاتەوە گرنگە کە تۆیان خۆشبووێت؟" دەڵێت: "لای من چێژو خۆشی دەبەخشێ" بە بەردەوامیدان بەم پرسیارکردنانە بەهاکانی کەسانی تر بەدیاردەکەون، پاشان بۆ ئەوەی گرنگی ڕێژەیی ئەم بەهایانە ئاشکراو ڕوونبێت، دەتوانی بپرسی "ئایا بۆ تۆ هەستی پشتگیری یان چێژوو خۆشی گرنگترە؟" ئەگەر گوتی "چێژوو خۆشی" ئەوە دیاردەبێت کە ئەم هۆکارانە لە بەهاکاندا لە پلەی یەکەمدان، ئێستە بپرسەوە "ئایا ئەگەر لە سایەی پشتگیری کەساندا بی خۆشترە یاخود تۆیان خۆشبووێت؟" گریمان دەڵێت "کە جێگەی خۆشەویستی بم" لەم حاڵەتەدا ئەو بەهایەی بە پلە دوو دێت دیاردەبێت دەکرێت ئەم کارە بە جۆرەها پێوانە ئەنجامبدرێت تاکو پلە بەرزی کەسانی دیکە بناسی، ئەو کەسەی لە سەرەوە لە نموونەی ئەومان هێنایەوە دوورنییە لەگەڵ کەسێکا لە پەیوەندی خۆشەویستیدا بێت، هەتا ئەگەر پشتگیریشی لێنەکات، لەبەرئەوەی بابەتی پشتگیری لەلایەنی گرنگییەوە لەلای کەسەکە بە پلەی سێهەم دێت دوورنییە لە کەسێکی دیکەدا بابەتی پشتگیری بە پلەی یەکەم و گرنگتر لە عەشق و خۆشەویستی بێت. "سەیر لەوەدایە زۆر کەس بەو شێوەیەن" ئەو جۆرە کەسە باوەڕ بە عشق و خۆشەویستی کەسانی دیکە ناکەن، مەگەر پشتیوانی ئەو لە واقیعدا ببینیت، مرۆڤەکان خاوەنی جۆرێك لە بەهان و گرنگیان پێدەدەن، ئەگەر ئەم بەهایانە بشکێن پەیوەندی لەگەڵ کەسی بەرامبەر دەپچڕێنن، بۆ نموونە بۆ (کەس)ێ پشتگیری بە پلەی یەکەم بێت، بەلام هەستی پێنەکات، لەوانەیە پەیوەندییەکە لەگەڵ کەسی تردا کۆتایی پێبێت. کەسی .یکە زیاتر پیتە بە عەشق و خۆشەویستی دەدات و ئەوەش پەسند دەکات لە هیچ هەلومەرجێکا کەسی بەرامبەر بەرنادات. تێگەیشتووم کە پەیوەندی لەگەڵ کەسانی دیکەدا دەبێتە هۆی بەبیرهاتنەوەی بەهاکانی تریش.

لێرەدا ئاماژە بە چەند بەهایەك دەكەم كە پێكدێن لە :عەشق، خۆشی، گۆڕینەوەی بیروڕا، ڕێز، شادومانی، گەشەكردن، پشتگیری، تێكۆشان، بەدیهێنان، جوانی، سەرنجراكێشان، یەكبوون ڕۆحیەت، ئازادی و شكۆ، لە نموونەی ئەوانە...

هەڵبەتە بەهاكان هەر ئەوانەنین لەوانەیە لەسەر ئەم شێوازە بتوانین ژمارەكەیان زۆرتر لێكبدەین، ئەگەر شتێكی دیكەت بە بیردێت هەر ئێستە یادداشتی بكە، پاشان بە تەرتیب و بە گوێرەی گرنگیان لەلای تۆ بە ژمارە بە دیڤیەكدا بیانووسە، بۆ نموونە لە مابەینی ئەو چواردە بەهایە گرنگترینیان بە ژمارە یەك و ئەوەی لای تۆ لە ڕووی گرنگی لەدوای هەموویان دێت، بە ژمارە چواردە یادداشت بكە.

ئەمە كارێكی هێندە سادە نییە، ئەگەر ژمارەی كاركردەكان زۆر زۆربێت ئەوە بۆ ئەوەی لێت ئاڵۆزنەبێت و پێوەی ورنەبی لە كۆمپیوتەر سوودوەربگرە، بۆ ڕێكخستنی ئەم بەهایانە دەبێ ئەوانە لەگەڵ یەكتر هەڵبسەنگێنی تاكو بزانی كامیان لە هەموویان گرنگترە.

سەرەتاش دوو هۆكار لە پێوەری هەڵسەنگاندنەكاندا وەربەرچاوبگرە، ئایا عەشق و خۆشەویستی و خۆشەویست بوونت بەلاوە گرنگترە یان ئارەزووی خۆشی و شادومانی و ئەو دڵخۆشییەی لە پەیوەندی و بەرامبەری بەرهەمدێت؟

ئەگەر عەشقت بەلاوە گرنگتربێت، ئایا گرنگییەكەی لە گفتوگۆو بیرو ڕاگۆڕینەوەكان زیاتر یان كەمترە؟ بە هەمان ڕێوشوێن دەبێ هەموو هۆكارەكان هەڵبسەنگێنی و بەراوردیان بكە، بۆ نموونە، هۆكاری یەكەم لەگەڵ سەرجەم هۆكارەكانی دیكە بەراوردبكە، تاكو بزانی هیچیان لەو گرنگترن یان نا؟ ئەگەر هیچ یەك لەوان نەیتوانی لای تۆ شانی خۆ لە شانی ئەو بدات ئەوە بەهای ژمارە یەك لە حساباتی خۆتا دابنێ و پاشان هۆكاری دووەم لەگەڵ هی سێهەم بەراورد بكەو ببینە ئارەزوو خۆشی و شادومانی گرنگی زیاتر بەخۆوە دەگرێت، یان هاودەمی و ئاڵوگۆڕی بیروڕا. ئەنجام كە لەگەڵ یەكە یەكەی هۆكارەكانی تر بەراوردبكەو هەرجارەش كە

یەکێکی گرنگتر هەبوو لەگەڵ ئەوانی دیکەی هەڵبسەنگێنە تاکو هۆکاری ژمارە دووت بۆ دیاردەکەوێت.

کارەکە هێندە درێژە پێبدە تا گرنگی ڕێژەی سەرجەم هۆکارەکان بەدیاربکەوێت، بەم چەشنە دەبینی ڕێزبەندییەکە لە هەموو کاتێکا سادە نییە، هەندێك جار جیاوازی بەهاکان زۆر کەم و بڕیاردان دەرحەق بە گرنگی هەر یەکێکیان بە بەراورد لەگەڵ یەکی دیکە کارێکی زەحمەت دەبێت. با وای دابنێین کەسێك ناتوانێت لە نێوان دڵخۆشی و گەشەکردن یەکیان دەستنیشان بکات. پرسیاری لێبکەن دڵخۆشی و شادومانی واتای چی دەگەیەنێ؟ بۆ نموونە دەڵێت: "واتا ئەوپەڕی گەشەکردن و لووتکەی چێژوەرگرتن" بپرسە گەشەکردن واتا چی؟" لەوانەیە بڵێت: "زاڵبوونی پێ بە پێ بەسەر گرفتەکاندا" ئەوجا لێبپرسەوە کامیان گرنگترە ئەگەر بخوازی لە مابەینی ئەم دوو بەهایە، تەنها دانەیەکیان دەستنیشان بکەی، کامیان هەڵدەبژێری، دانانی قۆناغ بەندی بەهاکان یەك لە بەنرخترین پرۆڤەکانی ئەم پەرتووکەیە هەر ئێستە کەمێك کات تەرخان بکەو ببینە لە پەیوەندیت بە بەهاکانەوە کامیانت بۆ گرنگترە، ئەم کارە دەرحەق بە هاوسەرەکەت "ئەگەر هێناوتە" دووبارە بکەوە، دەبینی، کە باشتر دەربارەی پێویستی یەکتر ئاگادارو بەرچاو ڕوون دەبن، بۆ ئەوەی لیستێکی بەربلاوتر لە بەهاکان بەدەستبهێنی. سەرەتا چەند بەهایەك دیاریبکە، بۆ نموونە، سەرنجراکێشان، چێژ، دڵخۆشی، ڕێز، ئەڤجا بپرسە "بۆچی لای تۆ ڕێز بەبەهایە" لەوانەیە بڵێت کاتێك ڕێزم لێدەگرن زیاتر خۆم لەگەڵ کەسێکی تر بە هاوتاو وەك یەك دەبینم. لێرەدایە بەهایەکی تر بە ناوی (یەکبوون) زیاد دەبێت، ئەوجا دەپرسی "لە چ بارێکەوە یەکبوون گرنگە؟" لەوانەیە بڵێت "کاتێك خۆم لەگەڵ کەسێکی تردا وەکو یەك دەبینمەوە، ئاگاداردەبمەوە کە منی خۆشدەوێت" پاشان ئەوە بپرسەوە "گرنگی عەشق لە چیدایە؟" و بەم ڕەنگە، ژمارەیەکی زۆر لە بەهاکان دەناسرێت. پاشان هەروەك گووتمان گرنگی ڕێژەیی هەریەك لە وانە دەستنیشان بکە.

واتا بە شێوەیەکی ڕێك و پێك لەگەڵ یەکتردا بەراوردیان بکە، تا پلەبەندییەکی گرنگ لە ڕووی گرنگییانەوە بە نسبەت بەهاکان بەدەستبهێنی.

ئەو کاتەی قۆناغبەندی بەهاکانت لە بەراوردکاری گرنگییەتدا بەدەستهێنا دەربارەی کاریش هەمان کار دووبارەبکەنەوە، بۆ نموونە لە خۆت بپرسە "کار لە چ ڕوویەکەوە گرنگە؟" بۆ نموونە وەڵامدەدەیەوە، لە داهێنانیدا، پاشان بپرسە "بۆچی داهێنان خاوەنی گرنگییە؟" لەوانەیە بڵێت "لە ڕووی گەشەکردنەوە" دوتر بپرسە "گەشەکردن لە چ ڕوویەکەوە گرنگە؟" و هەر بە هەمان شێوە برۆ پێشەوە. ئەگەر خاوەن منداڵی پێشنیار دەکەم هەر ئەم کارەش دەرحەق بە منداڵەکانت ئەنجامبدە، بەم شێوەیە بە ئەندێشەو ئەوەی لە بیرو هزریاندایە پەی دەبەی و ڕێگەیەکی تازەش بۆ زیاتر خزمەتکردنیان بەدەستدەهێنی.

ئەگەر پلەبەندییەکەت دەقیق نییە، دیسان کارکردەکان بەیەکتر بەراوردبکەرەوە، تا وێنەیەکی ڕوونترت دەستبکەوێت، پاش ئەوەی کەسەکان، گرنگترین بەهاکان خۆیان دەناسن سەریان سوڕدەمێنێ، دیسان بە پاڵنەری زۆر لە کردارەکانیان پەی دەبەی، ئێستە دەرحەق بەکار، یاخود پەیوەندی کەسێتی دەزانی کە کام بەها بەلای تۆوە گرنگترە، ئامانجەکانی ژیانت دیارو بەرچاوتر دەبن و دەتوانی وزەو تواناشت باشتر کۆبکەیتەوەو لە پێناوی گەیشتن بە ئامانج ئاراستەی بکەیت.

نووسینی یەك لەدوای یەکی بەهاکان بە تەنها کارەکە ڕایی ناکات، پاشان دەبینی کەسەکان هەریەکەو بە شێوەیەك و بە مانای جۆراوجۆر بەهاکان لێکدەدەنەوە، ئێستە ئەگەر دەرحەق بە بەهاکان وریاو ئاگاداربوویتەوە بە خەرجکردنی هەندێك کات سەرگەرمی لێکدانەوەو ڕۆشنکردنەوەی واتاکانیان بە. بۆ نموونە ئەگەر یەکەم بەهای گرنگ لای تۆ (عەشق)ـە لە خۆت بپرسەوە چۆن دەزانی کە کەسێك تۆی خۆشدەوێت؟" یان "چ دەبێتە هۆی ئەوەی کەسێکت خۆشبووێت؟" یان "چۆن دەزانی کەسێك تۆی خۆشناوێت؟" بەلای کەمەوە ئەم کارە دەربارەی چوار هۆکاری

یەکەم لە زنجیرە ڕێوشوێنی خۆت لێکبدەوەوەو ئەنجامبدە، لەوانەیە لەوە ئاگاداربیت کە هەمان وشەی "عەشق" بۆ تۆ دەیان مانا دەبەخشێت، کە ماناکان بۆ تۆ بەهابەخش بن، هەڵبەتە ئەو کارە ئاسان نییە، بەلاّم ئەگەر ئەنجامی بدەیت باشتر خۆت دەناسیت، باشتر لە خواستە ڕاستەکانی خۆت تێدەگەیت و ڕێگەی گەیشتنە خواستەکانیشت باشتر بۆ تەخت دەبێت.

بەڵکو ناتوانین بە درێژایی ژیان، زنجیرەی پلە بە پلەی بەهاکانی هەموو کەسێك کە دەیاننناسین دیاریبکەین، داخۆ ئەم زنجیرەیە بە چ شێوەیەك دیاریبکرێن، پەیوەستە بە ئامانجەوە. بێگومان تۆ خوازیاریت بە درێژایی تەمەنێك لەگەڵ هەڤژین و منداڵەکانت لە ژیانێکی بەرامبەرو یەکساندا بژیت، بۆیە دەتەوێت بزانی لە زەینی ئەواندا چی هەیە، ئەگەر ڕاهێنەری تیپێکی وەرزشکاریت و دەتەوێت ورەیان بەرزبکەیەوە یاخود ئەگەر بازرگانێکی و دەتەوێت سەرنجی دۆستایەتی کڕیارێك ڕابکێشن. پێویست نییە بە هەمان قووڵی و فراوانی و وردی پلە بەندی بەهاکانیان بناسی. بەڵکو بە تەواوی ڕاکانیان ڕابکێشە.

ئاگاداربە بۆ هەر جۆرێك لە پەیوەندی، جا چ پەیوەندی باوکایەتی و منداڵەکان بێ، یا پەیوەندی هاوڕێیەتیت و تەلەفۆنی هاوبەشیشتان هەبێت، ڕێکەوتنێك لە ئارادایە چونکە بە شێوەیەکی نائاگاهی ناوبژیوانی یەکتر لە ڕێگەی قسەوە دەکەن و هاوکات هەر ئەوان لەگەڵ بەهاکانی خۆتدا هەڵدەسەنگێنی.

هەروەها لەوانەیە بەهاکانی لایەنی بەرامبەرت بۆ ڕوونبێتەوەو ئاگاداریش بی کە ڕەفتاری تۆ چ کاریگەرییەکی لەسەر لایەنی بەرامبەر دەبێت، لەگەڵ ڕوونبوونەوەی پێویستییە ڕاستەقینەکانی هەریەك لە ئێوەش.

دیاریکردنی بەهاکان هەم بۆ ژیانی کەسێتی و بۆ کاروباریش گرنگە، هەر کەسەو لە کارەکەیدا بەدوای بەهای دواییەوەیە، ئەم بەهایەی وادەکات مرۆڤ کارێك وەرگرێت ئەگەر ئەو بەهایە دابین نەبێت مرۆڤ کارەکە بەردەدات، لەوانەیە ئەم بەهایە بۆ هەندێك

کەس پارە بێت. لەم حاڵەتـەدا ئەگـەر پـارەی زۆریـان پێبـدرێت لەسـەر کـاری خۆیـان دەمێننەوە.

لەوانەیە بۆ هەندێك کەسی دیکە بەهایەکی دیکە بێت، بۆ نموونە بـەدیهێنان، یـان تێکۆشان، یان هەستی یەکبوونی و یەکگرتن لەگەڵ کەسانی دیکە.

لەبەرئەوە بەلای بەڕێوەبەرانەوە زۆر گرنگـە بـەهای کارمەنـدەکانیان بناسـن. بـۆ ناسینی ئەم بەهایانەش دەکرێـت لـە پرسـیارو وەلام سـوودوەربگیرێت "ئـەو هۆکارانـە چـین وادەکـات تـۆ بـچیە نـاو دامەزراوەیـەکی دیـاریکراوەوە؟" بـاوای دابنـێین دەڵێـت "چوارچێوەی بەدیهێنان" تۆ دەتوانی بپرسیتەوە "پاشـان چـیتر؟" و ئەگـەر بتـەوێت بزانی ئەو هۆکارانە چی بوون ئـەویان لەسـەر کـاری ئـەو کۆمپانیـا لادا هـەر بـە هـەمان شێوە پرسیاربکەوە، لەوانەیە بڵێت (بێبڕوایی)، دیـسان دەپرسـی "لـەو جێگـەیەی کـە پڕە لە بێ بڕوایـی، چ هۆکارێـك وا دەکـات کـە لـە کۆمپانیاکـە بمێنیتـەوە؟" دوورنییـە هەندێك کەس بڵێن ئەگەر بڕوا لە ئارادانەبێت، بە هیچ جۆرێك لە کۆمپانیـا نامێنینـەوە. لـەم حاڵەتـەدا بـەهای کۆتـایی، واتـە هۆکـاری سـەرەکی کـە ئـەوان پابەنـدی کـارێکی دیاریکراو دەکات دەردەکەوێت.

لەوانەیە کەسێکی دیکە بڵێت ئەگەر بڕواش نەبێت، بەلام بواری پێشکەوتن هـەبێ ئامادەیە کار بکات بەدرێژکردنەوەی ئەم جۆرە پرسـیارانە دەکرێـت تێبگـەین کـە ئـەو هۆکارە چییە؟ کەسەکەی لە کۆمپانیاکە ڕاگرتووە. دەکرێت ئەوەش پێشبینی بکـەیت کە کام هۆکار دەبێتە هۆی ئەوەی کەسەکە کاری خۆی بەرەلا بکات و وازلێبهێنێت؟

ئەم بەهایانە و پاڵپشتەکانی زەینی وێڕای سۆزی هاوڕێیەتی بەهێز، بۆ ئەوەی کە بەهای دیاریبکاو باشتر دیاربێت، بە پرسیاری (لە کوێ دەزانی کە ئەم حاڵەتە هەیـە؟) یـان "چـۆن دەزانـی کـە ئـەم حاڵەتـە نییـە؟" ڕوونـتر دەبێـت چـون لەوانەیـە لـە وەلامدانەوەدا ئەوە دەربخەی، کە شێوەی تێگەیشتنی تۆ لەو جیـاوازە، لەوانەیـە بـڕوا لای ئەو ئەوە بگەیەنێ، کە چ جارێك دەربارەی کارەکـەی پرسـیاری لێنەکـەیت یـاخود

مانای بێ بڕواییش ئەوە بێت، کە بەبێ هیچ لێکدانەوەیەکی ڕازیکەر کارەکەی بگۆڕن.
تێگەیشتنی ئەم بەهایانە بەلای بەڕێوەبەرانەوە گرنگە، چونکە توانای پێشبینی و کاردانەوەی ڕاست و دروستیان دەداتێ، کە لە بەرامبەر ڕەفتاری کارمەندەکان ئەنجامیان بدەن.

جۆرێك لە بەڕێوەبەران بە گومانن کە بە هۆی پێوەرەکانی خۆیانەوە بتوانن ڕەفتاری چاك لە کارمەندەکانیاندا بەدیبهێنن، بۆ نموونە، پێیانوایە، "کە مووچە دەدەمە ئەو کەسە و لە بەرامبەردا کاری چاکم لێدەوێت" لەوانەیە ئەم چاوەڕوانییە تارادەیەك لە جێگەی خۆیدابێت، بەڵام مرۆڤەکان لەلایەنی حەزو بەهاکانیانەوە جیاوازن، بۆیە بۆ هەندێك کەس، گرنگە بزانن لەگەڵ چ کەسانێکدا هاوکاری دەکەن. چەندە هاوکارو هاوڕێیان لە کار لابدرێن ئەوەندە کارەکە بەلایانەوە، چێژو خۆشی خۆی لە دەستدەدات. هەندێکی تر بەهابە بەدیهێنان و کەیفخۆشی دەدەن، هەشن بەلایەنەکانی ترە، ئەگەر خوازیاربی مرۆڤەکان باش بەڕێوەبەری، دەبێ بەها بەرزەکانیان بناسی و بۆشیان دابین بکەی. ئەگەر ئەوانەیان بۆ دابین نەکەی یان کۆمپانیا بەردەدەن یان دووچاری سستی و کەمکاری دەبن و لە کارەکەشیان چێژ وەرناگرن.

بۆ بەدەستهێنانی ئەنجامی ئەم کارە هەم هوشیاری و هەم کات پێویستە، بەڵام هەڵسەنگاندنی ڕۆحیەتی کارمەندان هەم بە سوودی تۆ و هەم بەهی ئەوان تە واو دەبێ. ئەوەشت لە بیربێ کە تواناو دڵسۆزی گەورە لەگەڵ بەهاکاندایە، گەر بەوەبەڕچاوگرتنی ئەو بەهایانەی کە خۆت حەزی پێدەکەی، ئەوان بەڕێوەبەری و بە خەیاڵی خۆت لەگەڵیاندا بە ویژدانەوە ڕەفتاردەکەی ئەوە کاتی خۆت بە هەدەر داوە، نە بە تەنها بەهاو حەزی خۆت، بەڵکو ئەگەر بتوانی لە نێوان بەهای خۆت و کەسانی دیکە پردێك دروستبکە و ئەوان ڕازی تر و تۆش دڵخۆشتردەبی، پێویست نییە لە ژیاندا بەهای ئێمەو کەسانی دیکە وەکویەك بێت، بەڵکو گرنگ ئەوەیە هەماهەنگی لە نێوان خۆتان و

کەسانی دیکەدا بەدیبهێنن، بەهاکانی ئەوان بناسێن و پشتیوانیان لێبکەین و لەگەڵیاندا هاوکاربین.

بەهاکان بە شێکی گەورەی پێکهێنەری پرۆژەن. ڕەهاو کاری بەهاورەوشتە بەسەندەکانی مرۆڤ دەکرێت ڕەوشتە خراپەکان بەلاوەبنێن. خانمێك دەناسم کە زۆر بە ڕێزو خۆبەگەورە زان بوو، گرنگی زۆری بەو لایەنە دەدا ئەو هات پێنج نامەی بە پێنج کەس لەو کەسانەی کە لای ئەو شایەنی ڕێزبوون نووسین و پێی لەسەر ئەوە داگرت کە جگەرە ناکێشیت و هەرگیز بەلای دا ناچێتەوە لەبەرئەوەی تەندروستی جەستەیی و ڕێزی خەڵکانی دیکەی لامەبەستە.

پاشان بە تەواوی لە جگەرە دوورکەوتەوە، ئەو دەیگووت چەندین جار حەزی بۆ کێشانی جگەرەچووە، بەڵام هەموو جارێك خۆبەگەورە زانینەکەی پێشی پێگرتووەو نەیهێشتووە دووبارە دەست بۆ جگەرە بەرێتەوە. ئەم خانمە لەوپەڕی تەندروستی چاکدایەو ئێستە جگەرە ناکێشێت. ئەگەر بە شێوەیەکی ڕاست سوود لە بەهاکان وەرگرێت، ئەوان بەهێزترین یاریدەدەری گۆڕینی ڕەفتارەکانن.

ماوەیەك بەر لە ئێستە لەگەڵ تیپێکی تۆپی پێی یەکێك لە زانکۆکان هاوکاریم دەکرد، کە سێ یاریزانیان هەبوون لەلایەنی حەزەوە هەرسێك بە تەواوی لێکجیاوازبوون، بۆ ئەوەی بەهاکانی لایەنی حەزو خواستیان ئاشکرابکەم لەوانم پرسی، بۆچی یاری تۆپی پێ لای ئەوان گرنگە. یەکەم گوتی، یاری تۆپی پێ، هۆی شانازی خێزان و دڵخۆشی خواو حەزرەتی عیسایە. دووەم گوتی تۆپی پێ ڕێگەیەکەی بەهێزەو توانای مرۆڤ دەردەخات زاڵبوونیشە بەسەر گرفتەکاندا، سەرکەوتن و شکستدانی لایەنی بەرامبەر زۆر بە نرخ و بەهایە.

کەسی سێهەم لاوێکی یەهودی بوو، کە نەیتوانی بەهایەکی تایبەتی بۆ تۆپی پێ دابنێت، لە وەڵامی پرسیارەکەمدا کە گوتم "تۆپی پێ بۆ چی گرنگە؟" گوتی نازانم، لە پاشاندا دەرکەوت، ئەو لەو پێڕە کەسانەیە کە پاڵدانیان بە شەڕەوە بەلاوە باشترە

وەك تەبایی لەناو كۆمەڵگەدا، لە فەقیری و هەژاری و ناخۆشی ناو خێزان بێزارە، لێ مانایەكی تایبەتی بە تۆپی پێ نابەخشێت.

بێگوومان دەزانی ناتوانی بە یەك شێوە ئەم سێ كەسە هان بدەین گەر بە (كەسی یەكەم كە دڵخۆشی خواو پێغەمبەرو خاوخێزانی بەلاوە گرنگە) بڵێین بە جۆرێك یاری بكە تیپی بەرامبەر بەرەو شكست و لەناوبردن ببەی، وەكو دەڵێن تێكیان بشكێنە، لەوانەیە لە مابەینی حەزوبەهاكانی دژایەتی دروست بكات، لەبەرئەوەی ئەو یاری كردن وەك بەهایەكی چاك تەماشادەكات، نەك كارێكی خراپ و ترسناك. هەروەها ئەگەر بۆ هاندانی كەسی دووەم بە گەرمیەكی تەواوەوە لە ڕەزامەندی خواو حەزرەتی عیسا و شانازی خێزان قسەبكەین، بێگومان هێندە كاریگەر نابێت لەبەرئەوەی بەها بەرزەكان لای ئەو لەوانەیە جیابێت.

سەرەنجام بەدیاركەوت كە كەسی سێهەم لە هەموویان بە تواناترە، بەلام لە تواناكانی خۆی كەمتر لە دوو كەسەكەی دیكە سوودوەردەگرێت، لەبەرئەوەی ئەم كەسە بەها دیاریكراوەكانی لەبیرنەگرتوون، بۆیە فێركاران لە هاندانی ئەودا بۆ بەهێزكردنی رۆحیەتی تووشی گیروگرفت دەبن، تا ناچاربوون لە بەهاكانی دیكەی كە هەیبوو وەكو (غرور) سوودوەربگرن و بیگوازنەوە بواری تۆپی پێ.

سەرەنجام لەگەڵ ئەوەشدا كە ئەم كەسە لە پرۆڤەدا زیانی پێگەیەنت، بەلام یارییەكی باشی كردو فێركاران توانیان بۆ یارییەكی تر ڕێگەیەكی تری هاندانی تێدا بدۆزنەوە. شێوازی كاری بەهاكانیش وەك لایەن و هۆكارەكانی دیكە كە لەم پەرتووكەدا باسكراون بابەتێكی ناسك و ئاڵۆزە. گوتمان وشەكان وەكو نەخشە وان و نەخشەی هیچ دەڤەرێكیش بە تەواوی هاوجووتی دەڤەرەكە نییەو جیاوازە لە خوودی ناوچە لەبەرگیراوەكە.

ئەگەر بە تۆ بڵێم برسیمە، یاخود حەزم لێیە و دەمەوێت خاوەنی ئۆتۆمبیلی چاك بم. دووبارە تۆ سەروكارت لەگەڵ نەخشەكەدا هەیە، برسییەتی، لەوانەیە بەو مانایە

بێت کە ئامادەم ژەمێك نان بخۆم و باش خۆم تێربکەم، یاخود لەفەیەکی سادە بەسە، لەوانەیە ئۆتۆمبیل هۆندای بچووك بێت، یان یەك لیموزین.

بەڵام نەخشە بە هەرحاڵێك هاوشێوەی ناوچەکەیە، لە مانای وشەکاندا بۆچوونەکان هێندە لە یەکترنزیك دەبنەوە کە بتوانین پەیوەندی قسە پێکەوە دروستبکەین بەهاکانیش نەخشەکانن لێ بە وردی، بەڵام کاتێك دێم بەهای خۆمت پێدەڵێم ئەوە تۆ رووبەرووی لەگەڵ نەخشەیەك لە نەخشەکان.

بەها بەرابەرەکانت کە لە بیرو هزرتدان لەوانەیە بە تەواوی لێکجیاواز بن، ئەگەر من و تۆ دەربارەی ئازادی بدوێین، ئەم بەهایە لەلای هەردووکمان لە بەرزترین پلەی گرنگیدا بێت، لەوانەیە ببێتە هۆی بەرقەراربوونی پەیوەندییەکی راست لە نێوانماندا، لەبەرئەوەی هەردووکمان خوازیاری یەك شتین و ئەوەش هۆکارێکە کە لە هەردووکاماندا کەڵکەڵەیەك بخولقێنێ. لێ لەوانەیە لە بیری مندا ئازادی بەو مانایەبێت کە لە هەر شوێن و کاتێ و هەر کارێك لەگەڵ هەر شت یان کەسێك ویستم بیکەم، لەوانەشە لە بیری تۆدا ئەوەبێت کە کەسێك هەبێ هەمیشە ئاگاداریت بکات و تۆ لە دڵەڕاوکێ ئازاد بکات، لەوانەشە بۆ کەسێکی دیکە بە مانای جۆرێك پێکهاتە یان رێکخستنی سیاسی بێت.

لەو شوێنەی کە بەهاکان خاوەنی پلەیەکی گرنگی خۆیانن لە هەمان جێگە "سۆز"ێکی زۆریش هەیە. باشترین رێگە پەیوەستکردنی خەڵك و بەدیهێنانی پەیوەندییەکان ئەوەیە بەها بەرزەکانیان لە یەکترنزیك بکەینەوە. هەر لەبەر ئەم هۆیەشە کە زۆربەی جاران لە شەڕەکاندا ئەو سەربازانەی بۆ نیشتمانی خۆیان شەڕدەکەن بەسەر بەکرێگیراواندا بەسەردەکەون.

بە هەمان شێوەش بە بەدیهێنانی جیاوازی لە ناو مرۆڤەکاندا لە رێگەی بڵاوکردنەوەی ئەو رەفتارانەی جیاوازی بەها بەرزەکان و دژایەتییان تێدا بەدیدەهێنن. ئەو شتانەی لە بیری ئێمەدا جێگەی گرنگیپێدانن جا چ خۆشەویستی نیشتمان بێت، چ

خۆشەویستی خێزان، ئەوانە کاردانەوەی بەهاکانن. لەبەرئەوە لە ئەنجامی پلەبەندی بەهاکان و ڕێکخستنیان، نەخشەی زۆر بە کەڵك و کاریگەر دەخەیەژێر دەستەکانت، کە دەرخەری پێویستی و هەروەها کاردانەوەکانی "مرۆڤ"ـەکەشە.

لەبەرئەوە پێویستە نەخشەیەکی وردتر لەسەر کەسی بەرامبەر پەیدابکەی، بۆ ئەم کارەش، نەك هەر دەبێ ئەو وشانە بناسی کە کەسی بەرامبەر بەکاریان دەهێنێ، بەڵکو دەبێ ماناکانیشیان بزانی. لێرەوەیە کە بە ڕوویەکی قایم و و بە شێوازێکی نەرم بە پرسیارە شیاوەکان، پلەبەندی بەهاکانی مرۆڤ تێبگەی.

ئەگەر مرۆڤەکان بەهاکانی مەبەستیان بە باشی دەربڕن، لە زۆر کاتدا ئەوەیان بۆ دەردەکەوێت کە دوو کەس لە هەمان ڕووەوە خاوەنی بەهای هاوشێوەن، لێ لە دەروونەوە خاوەنی هیچ جۆرە لایەنێکی هاوبەش نین. یان ئەوەی کە بەهاکانیان لە ڕووکاردا بە جیاواز دەردەکەوێت و لە ناوەرۆکیشا خوازیاری یەك شتن.

لەوانەیە بەلای کەسێکەوە خۆشی و کامەرانی، ماددە بێهۆشکەرەکان، یان بەشداری لە میواندارییەکانی شەوانە یاخود هەڵپەڕین و داوەت بێت، لە دیدی کەسێکی دیکەوە، سەرکەوتن بەسەر شاخ و چالاکی تازەو پڕ لە جۆش و خرۆش بێ، بەهاکانی ئەم دوو کەسە، تەنها لە وشەدا هاوبەشن، لەوانەیە وشەی تێکۆشان لە دیدی کەسێکدا بە مانای هەڵخزان بێ بەسەر شاخدا، کە لە بارەی گەشت و گوزارو خۆشی پرسیاری لێبکەن، لەوانەیە گرنگی پێنەدات و بەکارێکی بێ هۆی بزانێت. ئەو کەسە شتێك بە تێکۆشان ناو دەبات کە کەسی دیکە بە گەشت و سەیرانی دەزانێت.

بەها هاوبەشەکان بنچینەی پەیوەندی پاك و بێگەردن، ئەگەر لە مابەینی بەهای دوو کەسدا پەیوەندی هەبێ، پەیوەندییەکەیان شکۆدارتر دەبێت، بەڵام ئەگەر بەهاکانی جێگەی مەبەستی ئەوان بە تەواوی لێکجیاواز بێت، ئەوە بوونی پەیوەندی بەهێزو سازگار لە نێوانیاندا ئەستەمە.

هەڵبەتە یەکەمجار ڕوو دەدات دوو کەس لە هاوجووتی وەکو یەکی بەهاکاندا بن یاخود بە تەواوی لێکجیاوازبن، لەم ڕووەوە، پێویستە دوو کار ئەنجام بدرێن، یەکەم دیاریکردنی بەها هاوبەشەکان سوودلێوەرگرتنیان وەکو پردێك بۆ پێکەوەگرێدانی بەها جیاوازەکان.

دووەم، وەبەرچاگرتنی گرنگترین بەهاکانی لایەنی بەرامبەر و ڕێزیان لێبگرین و تێبکۆشن بۆیان دابین بکەن. ئەوە بنچینەی پەیوەندی بەهێزو پاکە، جا چ دەربارەی کاری بازرگان یان پەیوەندی کەسی یان خێزانی بێت.

هەروەك چۆن لای مرۆڤە جیاوازەکان مانای بەهاکان یەك نییە، ئەوە دەبین کردنی پێویستی و ڕازیکردنیشیان مانای جیاواز بەخۆوەدەگرێت، لە دیدگای کەس و، پەیوەند بە دیاریکردنی ئامانجەکانی ژیانییەوە، پێویستە بزانی بەهای جێگەی ڕەزامەندی تۆ بە چ شێوەیەك دابیندەبێت.

چەند بەهایەکی گرنگ لەبیربگرەو بزانە دەبێ چی بکەیت. یان دەبێ چی ڕووبدات تا بزانی کە بەهاکان مەبەستی تۆ دابین بوون یان نا؟!

هەر ئێستە ئەم پرۆڤەیە بکە و ئەنجامەکەشی لەسەر کاغەز بنووسەوە. سەرنج بدە لەم ڕووەوە، بیرکردنەوە "کۆمەك بەخشە یان نا؟"

بەهاکان شایەنی گۆڕانن، هەندێك جار لە بناغەوە دەگۆڕدرێن، لێ هەمیشە گۆڕانکارییەکانیان بە شێوەی نائاگاهییە. کەسانێك دەناسم هەموو توانای خۆیان خەرجی ڕێگەیەك دەکەن کە لە دیدی ئەواندا بە بەهای کۆتایی دەژمێردرێت. لێ دوای گەیشتن بە ئامانج، کارەکە بە بێ بەها دەبینن، لەبەرئەوەی بەهایەکە گۆڕاوە، بەلام شێوەی چوون بەرەو ئامانج بە بەهێزی و وەکو خۆی ماوەتەوە. هەندێك کەس هەن، دەزانن چیان دەوێت، بەلام نازانن بۆچی ئەوەیان دەوێت، بۆیە دوای گەیشتن بە ئامانج دەزانن کە ئامانجەکەیان لە تراویلکەیەك زیاتر نەبووە، بەڵکو ئەو شتە بووە کە بارودۆخی دەوروبەرو کەلتوور بەسەریدا سەپاندوون. لە دڵەوەش خوازیاری ئەو شتە

نەبوون بۆیە دەبێ هەمیشە ئاگاداری بەهاکانی مەبەستمان و گۆڕانکارییەکانیان بین. لە بەشی شانزەهەمدا لەسەر ئەوە دووایین، کە دەبێ بەردەوام ئامانج و دەسکەوتەکانی خۆت هەڵسەنگێنی و ئێستە دەپرسی کە دەربارەی بەهاکانیش بەردەوام ئەم کارە ئەنجامبدەم.

دەبێ بزانی، کە ئامانجەکانمان تا چ ڕادەیەك و تا چ ماوەیەك شایەنی دەست پێڕاگەیشتنن. هەندێك کەس لە سەری خۆیاندا ئامانجی گەورە پەروەردە دەکەن هەندێك ئامانجی بچووك لە بیردەگرن. هەبوونی ئامانجە ناوەندییەکان مرۆڤەکان ڕازی دەکات، هەروەها کارێك دەکات مرۆڤەکان خۆیان لە ڕێگەی سەرکەوتن و گەیشتن بە خەیاڵەکانیان بدۆزنەوە.

لەوانەیە هەندێك لەلاوەکان بخوازن جەستەیێکی وەك پاڵەوانە وەرزشییەکان خانوویەك بە بەهای دوو ملیۆن دۆلار، ئۆتۆمبیلی (ڕۆس ڕایس)یان بە شوفێرەوە هەبێت.

لەوانەیە یەکەمین ئامانجی کەسانی دیکە ئەوەبێت، کە دە کیلۆمەتر بە چاکی ڕابکەن و خویە خۆراکییەکانی خۆیان بگۆڕن، یان ببنە خاوەنی خانوویەکی بچووك و جوان، یاخود خاوەنی پەیوەندی خێزانی عاشقانە بن. دوای ئەوەی بەم ئامانجە گەیشتن، ئامانجی نوێتر بۆ خۆیان دابنێن، ئەگەرچی ئەم کەسانە بەردەوام ئامانجی گەورەتر لە بیردەگرن، بۆیە لە گەیشتن بە ئامانجەکانی پێشوو هەست بە ڕازیبوون دەکەن. خاڵێکی تر کە پێویستە سەرنجی لە سەر ورد بکەینەوە، ئەوەیە کە ئامانج دیارین. بۆ نموونە لاوێك کە بڕیاری داوە خێزان پێکبهێنێ، لەوانەیە تایبەتمەندی دەربارەی جوانی، پێگەی کۆمەڵایەتی، ڕادەی داهات و باری ڕەوشتی لەبیرگرتبێت.

لێ ئەگەر ئەم تایبەتمەندییانە وەکو ڕەنگی موو، چاو، پێست و قەدو باڵاو شتی تر زۆر وردبن، لەوانەیە لە نێوان سەدان کەسدا کەسێکی بەم تایبەتمەندییەوە دەستنەکەوێت. بۆیە بە ناکام مانەوەی ئەو جۆرە کەسانە نزیکە. هەڵبەتە ناڵێم هیچ

کاتێك کەسێکی وا بە ئامانج ناگات، لێ هەرچەندە لە دیاریکردنی ئامانجدا خاوەنی توانای نەرمی و وەرسوڕان و بەرزی و نزمی بن، باشتر چاوەڕوانی گەیشتن بە ئامانج دەکرێت.

بابەتی توانای گونجان و نەرمی وەرگرە، پێویستە سەرنج زیاتر وردبکەیەوە، ئاگاداربە هەر سیستەمێك زیاتر توانی هەڵسوڕو داسوڕو نەرمی تێدا بێت گۆڕانکاری زیاتر بەخۆوەدەگرێت و، کارتێکەرتریش دەبێت. دەبێ هەمیشە لە گرنگی بەهاکان تێبگەی، ناشبێ دنیا لە خۆمان تەسك بکەینو وێکبهێنینەوە، زۆر لە کەسەکان بە پێچەوانەوەن بۆ نموونە دەڵێن گەیشتن بە سەرکەوتن ئەمەیە پەیوەندی خۆشەویستی ئەوەیە، یان ئەگەر نەرمی بنوێنین و قابلی وەرسوڕو هەڵسوڕ بین ڕووبەڕووی شکست دەبینەوە، نزیکە بشکێن هەستیارترین بابەتی مرۆڤەکان (بەها)یەو دەبێ سەرنجی لێبدەی، هەندێك جار دوو بەهای جیاواز وەك و عەشق و ئازادی، هەریەکەمان بەلایەکدا ڕادەکێشێ، لەوانەیە ئازادی بەو مانایە بێ هەر کارێك ویستمان بیکەین لە هەر کات و شوێنێ بمانەوێت ئەنجامی بدەین. لەوانەشە (عەشق) بەم مانایە بێت کە خۆمان پابەند بە پەیمانێك بکەین. هەموومان دەرکمان بەم دژایەتییە کردووە، لەم ڕووەوە زۆر گرنگە بەرزترین بەهاکانمان بناسین و ڕەفتاری خۆشمان لەسەر ئەم بناغەیە ڕێکبخەین، ئەگەر نا ڕۆژێك دێت هەستەکانمان بریندار دەبن.

لەبەرئەوەی واتێدەگەین ئەوەی کە لە ژیاندا لە هەموو شت گرنگترە بەختمان کردووە. شتێك لەوە خراپتر نییە کە بەها بەهێزو دژیەکەکانی ئێمە بخەنە ژێر گوشارو بۆ لایە جیاوازەکانمان ڕابکێشن. ئەم حاڵەتە بە شێوەیەکی توند هاوسەنگی مرۆڤ تێکدەدات. ئەگەر ئەم ناهاوسەنگییەك درێژەبکێشێ دەشێت ببێتە هۆی پچڕانی پەیوەندی ئێمەو کەسانی دیکە.

لەوانەیە تۆ بەهایەکی وەکو ئازادی هەڵبژێری و بەهایەکی دیکەی وەکو (عەشق) لەناوببەی. لەوانەیە حەزی ئازادی لە خۆتدا بخنکێنی ئەوەش زیان بە پەیوەندییەکانت

بگەیەنێ. دواتر هەموو ئەزموونەکانی ژیان و ڕووداوە ڕۆژانەییەکان بە پالاوگەی ئەم هەستە خراپانەدا تێپەڕ بکەی و ژیانت تاڵتربکات و ببێتە هۆی دروستبوونی حاڵەتی هەمیشەیی نارەزایی و بێزاری لە تۆدا، کە لەوانەیە بەهۆی زۆر خواردن یان جگەرەکێشانەوە ئەوە لە خۆتدا دەربخەی.

ئەگەر لەگەڵ شێوەی کارکردنە بەهاییەکان ئاشنانەبی، ئەستەمە بتوانی بە شێوەیەکی زیرەکانە خۆت لەگەڵ بارودۆخەکان بگونجێنی. ئەگەریش شارەزابی هیچ بەهایەك بە قوربانی بەهایەکی دیکە ناکەی.

بەڵکو ڕێزلێنانت، بۆ شێوەی دابینکردنی ئەو بەهایانە دەگۆڕێت، ئاگاداربە بەو شێوەیەی بیرت لە ئازادی دەکردەوە نە ڕاستەو نە پەسندە، شادومانی، حەسانەوە، هەتا ئازادی، کە بە هۆی عەشقی خێزانەوە بەدیدێت زیاتر لە بێ سەروبەری و بەرەڵایی خاوەنی بەهای خۆیەتی.

هەندێك جار نەبوونی هاوسەنگی، لە دژایەتی بەهاکانەوە بەرهەم ناهێتەوە بەڵکو لە لێکدانەوەکەیەوەیەتی، بۆ نموونە سەرکەوتن و مەعنەوییەت دژ بە یەکتر نین، بەڵام ئەگەر لات وابێ سەرکەوتن ئەوەیە لە کۆشکێکی گەورە بژین و مەعنەویەتیش بە شێوەی ژیانێکی سادە بژین، دژایەتی دروست دەبێت، مەگەر بێین شێوەی واتەکردن و ماناپێدانی خۆت بۆ شتەکان بگۆڕی، یاخود لە چوارچێوەیەکی نوێدا ڕاستییەکان تێبگەی، لە یادتە کە لەلای دەبلیومیشێل، ئیفلیجبوون بە مانای بەدبەختی نەبوو ئەگەر لەم دیدگایەوە سوود لە سیستەمی بروایی وەربگری دەبینی، کە بوونی بە ملیۆنان لە سەروەت و سامان، بە مانای هەژاری مەعنەوی نییە، بوونی ژیانێکی سادەو هەژارانەش سەلمێنەری مەعنەوییەتی مرۆڤ نابێت.

باشترین ڕێگەی بەهاکان هاوجووت و پێکهێنانەوەیانە لەگەڵ چوارچێوەی زەینی، لەم کارەش سوودوەردەگیرێت بوو تێگەشیتنی خۆمان و هاندانی خەڵك و کەسانی دیکەش. چوارچێوەی زەینی سەرمەشقی ئەنجامدانن کە زیاتر بۆ تێگەیشتنی و

ڕەفتارەکانمـان بەڕێوەدەبـەن. ئەگـەر بتـوانی ئەوانـە لەگـەڵ بـەهاکان لێکبدەیـەوە، دەتوانی وەکو ڕێگەیەکی گرنگ و کاریگەر بۆ دروستکردنی ئەندێشەی پاڵنـەر سوودی لێوەربگری.

لاوێکی لاسارییان بۆ لام هێنا دایك و باوکی خـۆی شـێت کردبـوون. تـەنها بـەدوای خۆشییەکانی خۆیدا دەگەڕاو بیری لە هیچ کارێـك نـەدەکردەوە. ئەگـەر بابـەتێك هاتبـا پێـشی شـەوانە لــە دەرەوەی ماڵــەوەی بەســەردەبرد و ئەوەشــی بــە نــەبوونی بەرپرسـیارییەتی دانـەدەنا! ئـەم لاوە بـۆ لای ئـەم شـتە ڕووکـاری و هەڵخەڵەتێنەرانـە ڕادەکێـشرا کـە لـە دەوروبـەری هـەبوون (حاڵـەتی کـێش - جـذب) بـیری لـە ئاکـامی ڕەفتارەکانی نەدەکردەوە (دوورخـستنەوەو خۆپاراسـتن) دوای ئـەوەی قـسەم لەگـەڵ ئەم لاوەکرد، لە هەندێك لە چوارچـێوە زەینییـەکانی تێگەیـشتم لـەوە ئاگاداربوومـەوە لەودا حاڵـەتی کێـشکردن بـەهێزترە وەکـو لـە دوورخـستەوە، دووەم لـە ناچـاری و بـە ناچاری کاردەکات و بـەدوای تواناکـانی خۆیـەوە نییـە، هـەروەها ئـەو بەهایانـەی ئـەو حەزی پێدەکردن بریتی بوون لە: دابینکردن و پـشتگیری، خۆشـبەختی و شـادومانی، بڕوا. ئەو شتە لە هەموو شتەکان زیاتر بەلای ئەوەوە گرنگ بوون.

سەرەتا بە شێوازی لاساییکردنەوە، یاخود ئاوێنـەنمایی سـەرنجی ئـەوم ڕاکێـشاو بازنەیەکی دۆستانەم لەگەڵیدا بەدیهێنا. دوایی بە شێوازێکی گونجاو ئەوم هێنایـە سـەر ئەو بڕوایەی کە ڕەفتارەکانی ئەو دەبنە هۆی لەناوبردنی ئەو شتانەی کە لە بیرو هزری ئەودا بەهادارن.

ئـەم لاوە بـۆ مـاوەی دوو ڕۆژ، بـەبێ مۆڵـەت و ئاگـاداری ماڵـەو، لـە ماڵـەوە دەرچووبوو، دایك و باوکی خـۆی خـستبوونە تەنگانـەوە. پێمگـوت ئـەم کارانـە دەبنـە هۆی ئەوەی دایـك و بـاوکی بڕوایـان پێـی نـەمێنێ و سـەرنجی پێنـەدەن. دەبنـە هـۆی ئەوەی بەردەوام لە بەندیخانەی تەمبێکردن سەردەربهێنێ، گوتم ئەگەر هێندە خاوەنی

هەستی بەرپرسیارییەتی نەبێت لە خێزانـدا بـژیت، ئـەوا ئـەو دەنێرێتـە ئـەو جێگەیـەی کەسانی دیکە بەرپرسیارییەتی ئەویان لە دەستدایە.

بەم شێوەیە لـەودا دۆخـی دوورخستنەوەم بـەکارهێنا (زۆربـەی خـەڵکان، هـەتا ئەگەر دۆخی ڕاکێشان لەواندا بەهێزبێ، دەرحەق بە لەدەسـتدانی بـەها بنەڕەتییـەکانی خۆی لـە دۆخـی دوورخـستنەوەدان). ئـەو کۆمەڵـە ئـەرك و ڕەفتارانەشـم پیشاندا کـە پێویستە بەلای ئەواندا بچێت، ئەو کارانەی پشتگیری و بڕوای دایك و باوك ڕادەکێشیٚ و ببێتە هۆی شادومانکردنیان، دوایی بڕیاری دا هەر شەوێك پێش دەمژمێر دە لە ماڵـەوە بێت و لە ماوەی هەفتەیەکیشدا کارێك بۆ خۆی پەیدابکات، هەموو ڕۆژێك ئەو ئەرکانەی لە ماڵەوە دەکەونە سەر شـانی ئـەو جێبـەجێیان بکـات. پێمگـوت: کـە تـا مـاوەی دوو مانگ کۆنترۆڵی ژیانی ئەو دەکەین، ئەگەر بە بڕیارەکانی خـۆی بجووڵێتـەوە پـشتیوانی دایك و باوکیشی دابین دەکات. بۆیم ڕوونکردەوە کە دەبیٚ لەگەڵ ئەم کارەدا ڕەفتـاری خۆی بگۆڕێت، ئەگەر بیەوێت بە پێچەوانەوە بڕیارەکـانی خـۆی بجووڵێتـەوە لـە جـاری یەکەمدا تەنها ئاگاداردەکرێتەوەو، چاوپۆشی لە هەڵەکـەی دەکرێـت، بـۆ جـاری دووەم ئاگادارییەکی توندتری دەدرێتیٚ و لە جاری سێهەمدا لە ماڵ دەردەکرێت.

ئەوەی من ئەنجامم دا، دانـانی کۆمەڵـە ئامانجێـك بـوو بـۆ ئـەو لاوە تـاکو بـەرەو ئەوان بچێت تاکو بەو بەهایانەش بگات کە بەلایەوە گرنگبوون.

لە سەرەتادا خاوەنی ئامانجێکی ڕاست نەبوو، لەبەرئەوە ڕەفتارەکانی نەدەبوونە هۆی گەشەکردنی پەیوەندییە پاك و خۆشەویستییانەکەی لەگەڵ دایك و باوکیدا.

بە هەرحاڵ دوایین جار بوو کە لێمپرسـییەوە گوتیـان ئـەو ئێـستە وەك منـداڵێکی نموونەیی هەڵسووکەوت دەکات. بە گومانم کە بە ڕاستی لە کاریگەری تونـدی بـەهاکان لە بەدیهێنانی گۆڕانکاری لە ڕەفتاردا تێگەیشتبن، تا ئێـستەش ئـەو بەهایانـەی بـڕوات پـیٚ هـەن، تـەنها لەلایـەنی هەسـتی نائاگـایی کاریـان دەکـرد، ئێـستە دەتـوانی لێیـان

تێبگەی، بە شێوەیەکی وریایانە دەسکاریان بکەی و گۆڕانکاری باشیان تێدا بەدیبهێنی.

چۆن ئێمەمانان لە بوونی (ئەتۆم) بیٚ ئاگابووین، ئەو کاتە نەماندەتوانی لەو هێزە گەورەی هەیەتی سوودوەربگرین، ناسینی بەهاکانیش هەمان کاریگەری لە سەر ئێمە هەیە، ئەگەر بە ئاگاوە ڕێنماییان بکەین، دەتوانین بە ئامانجەکانمان بگەین، کە پێشتر لە سنووری بەدەستخستندا نەبوون، بە لەناوبردنی دژایەتی نێوان بەهاکان و بەهێزکردنی بەها سوودمەندەکان دەکرێت گۆڕانکاری بنچینەیی لە ژیاندا دروستبکرێت.

لە جیاتی ئەوەی ڕێگەی ئەوە بدەین دژایەتی بەهاکانی ئێمە سەغڵەت بکەن، چاکترە سەرنج لەوە بدەین کە بە دەروونماندا دەرباز دەبێت و هەروەها لە نێوان ئێمەدا کەسان هەیەو بەریٚ خۆ بدەینە شتی بەسوودتر. دەتوانین لێکدانەوەی خۆمان لە ڕێگەی گەیشتن بە ئامانج بگۆڕین، ئەم کارەش بە گۆڕینی چۆنیەتییە لاوەکییەکان دەکرێت. هەتا دەکرێت گۆڕانکاری لە بەهاکانیشا بکەین، ئەم کارە بە نسبەت پلەبەندی بەهاکانیش جێبەجێبکە، دەکرێت لە زەینتدا دوو بەها کە یەکیان لە سەرووی گرنگەکان و ئەویتر لە دامێنیانە لە تەنیشت یەکتر دابنێین، بە شێوازی (جێگۆڕکیٚ) و یان شێوازی تری کە لەم پەرتووکەدا باسکراوە. جێگەکانیان بگۆڕە، گۆڕینی پلەبەندی بەهاکانی "کەس" کاریگەرییەکی سەیری لێبەدی دێت، کە لەوانەیە دەستوبرد بەدیارنەکەوێت، لەبەرئەوە سەرەتا پێویستە لە ماناپێدانی مرۆڤ بۆ بەهاکان تێبگەین تێبکۆشین لە چۆنیەتی واتاو ماناپێداندا گۆڕانێك دروستبکەین.

واتا بەر ئەوەی گۆڕانکاری لە جێگەی بەهایە دیارەکان لە پلەبەندییەکەیاندا بکەین، شێوەی تێگەیشتن بۆ بەهاکان بگۆڕین. وا بزانم لەوە ئاگاداربوویتەوە کە دەکرێت ئەم کارە لە پەیوەندی کەسێتیدا ئەنجامبدرێت. باوای دابنێین لە پلەبەندی بەهاکانی "کەس"دا ئەم چوار هۆکارە خاوەنی گرنگی زیاترین، یەکەم کێشکردن،

ڕاستی و دروستی لە ڕاوێژدا، سێهەم داهێنان، چوارەم ڕێز، بۆ یارمەتیدان و دڵخۆشی کەسێکی وا دەکرێت لە دوو شێوە سوودوەربگریت. یەکەم بۆ نموونە: ڕێز بە پلەی یەکەم و کێشکردن بە پلەی چوارەم دابنێین. گریمانە بکەین کەسی بەرامبەر کەسەکە، ئیدی ئەوەندە گرنگی بە کێشکردن نادات، بەم شێوەیە لە گرنگی حاڵەتی "ڕاکێشان" کەمدەکەینەوە و گرنگی ڕێزلێنان زیاتر برەو پێدەدەین. تا دواجار هەست بەوە بکات بەهۆی ڕێزەوە گەورەترین پێویستی لە شێوەی ماناپێدانی بۆ حاڵەتی کێشکردن بگۆڕین. ئەم کەسە هەرچییەك دەکات، بینین، بیستنی، بەربکەوێت ڕاکێشانی لایەنی بەرامبەر بڕوا پەیدابکات.

پاشان بەسوودوەرگرتن، لەو شێوازانەی پێشتر باسکران ستراتیژییەتی کێشکردن لەودا بگۆڕیێ. یاخود وای لێ بکەیت شێوەی ماناپێدان لای خۆی لەگەڵ هەمان شێوە لەلای بەرامبەرەکەی تێکەڵاو بکات.

زۆربەمان، بەو بەهایانە ڕازین کە لەگەڵ یەکتردا لە دژایەتیدان، بۆ نموونە لەلایەکەوە دڵمان خوازیارە بە سەرکەوتنی پرشنگدار بگەین. لەلایەکی دیکەشەوە خوازیاری ئارامی و ئاسایش و حەسانەوەین، بە سەرێك لەگەڵ ئەوەداین کاتەکانمان لەگەڵ خێزانماندا بەسەربەرین، لەلایەکی دیکە دەمانەوێت بە پرکارییەوە لە کارەکەماندا سەرکەوتووبین.

لەلایەك حەز لە ئاسایش و لەلایەکی دیکە لە خۆشی دەکەین. هەڵبەتە ناتوانین بەربینگ بەهەندێك لەو دژایەتییانە بگرین کە لە نێوان بەهاکاندا هەن و لە هەمان کاتدا ڕەنگ و سەروەت بە ژیان دەبەخشن. ئەو کاتە گرفتی ژیان دەستپێدەکات، کە بە ها سەرەکییەکان لەگەڵ یەکتردا لە دژایەتیدا بن هەریەکەیان ئێمە بۆ لایەك ڕابکێشێت. دوای تەواوبوونی ئەم بەشە، قۆناغبەندی بەهاکانی خۆت بخوێنەو، تەماشابکە، کامیان لەگەڵ یەکێکی دیکەیان لە دژایەتیدایە، یەکەم هەنگاو لە ئاستی کۆمەڵگەکانیشا بەهاکان لە گۆڕاندان، لە شەستەکاندا لە کۆمەڵگەی ڕۆژئاوادا، لە دیدی لاوەکاندا

ئازادی واتا مووی درێژو بەکارهێنانی مادده بێهۆشکەرەکان بوو، ئەمڕۆ هەمان لاو بەدوای کارو داهات و ژیانی باشترەوەیە هەروەك چۆن مرۆڤەکان دەگۆڕێن، بەهاکانیشیان لە گۆڕاندان. تەنها کەسانێك ناگۆڕدرێن ئەوانیش ئەوانەن: کەوا هەناسە هەڵناکێشن.

تا ئاستێك نەبوونی یەکسانی لە هەر کەسێکا هەیە، ئەوە ئەو وەهمەیە کە لە زاتی کەسدا هەیە هەندێك جار شەپۆلێك کۆمەڵگەیەك دادەپۆشێ وەك ئەو شتەی لە شەستەکاندا دەربارەی پرچ و مووی درێژمان بینی و هەروەها ژیانی "تاك"یش هەروایە، مەگەر بەرامبەر بەوەی کە ڕادەبوورێت هەڵوەستە بکەین باشتر. دەتوانین لەگەڵیدا ڕووبەڕووببینەوە. بەپێی پێویست لە خۆشماندا گۆڕانکاری بەدیبهێنین. ئەگەر هەست بە نەبوونی هاوسەنگی بکەین و لێشی تێنەگەین لەوانەیە ڕەفتارو کردەوەی نەگونجاو لە خۆمان دەرخەین.

بۆ نموونە: پەنا بۆ جگەرە و بۆ خواردنەوەی ئیسپیرتۆ یا مادده نەگونجاوەکانی دیکە ببەین تاکو ڕەوشی دڵتەنگی خۆمان بڕەوێنینەوە.

دەربارەی (بەها)ش فۆرمۆڵەی سەرکەوتنی کۆتایی بەکاردێت، دەبێ بزانین چیمان دەوێت واتا بەها پلەیەکەکانی ئێمە کامانەن، دەبێ دەستبەکاربین، ڕێگەیەك بۆ جڵەکردن بدۆزینەوە، تا هەموو کاتێك ئاگاداری دەسکەوتەکانمان بین، ئەوسا بۆ بەدیهێنانی گۆڕانکاری، ئامادەیی و نەرمی پێویستە لە خۆمانیدا دروستبکەین. ئەگەر ڕەفتارەکانی ئێستەی ئێوە گونجاو نییە لەگەڵ ئەو بەهایانەی کە هەتانن، دەبێ ڕەفتارەکان چاك و دژایەتییەکان لاببەن.

لە کۆتایی ئەم بەشەدا خاڵێکی دیکەی گرنگ باسدەکەین، پێشتر گوتمان هەموومان بەردەوام لە دۆخی نموونەگەریداین، هەروەها منداڵەکانیشمان، کارمەندەکان و ئەو کەسانەش کە پەیوەندی و سەروکاریان لەگەڵماندا هەیە، هەمیشە بە شێوازی

لێکجیاواز ڕەفتارەکانمان دەکەنەوە بە نموونە، ئەگەر دەخوازن نموونەو پێشەنگی چاك بن دەبێ خاوەنی بەهای بەهێزو ڕەفتاری عاقڵانەو گونجاوبن.

ئەگەرچی نموونەگەری ڕەفتارەکان گرنگە، بەڵام ئەوە بەهاکانن نزیك بە هەموو شتەکان دەخەنە ناو بازنەی خۆیانەوە، ئەگەر هەڵگری ئەو بڕواو بیرانەبی، کە کاردانەوەکانیان خەم و سەرگەردانییە، کەسانێك تۆ دەکەنە نموونەو سەرگەردان و خەمباردەبن، بە پێچەوانەشەوە ئەگەر بە کۆمەڵە بەهایەك بڕواداربی، کە کاردانەوەکانیان شادومانی و جووڵانەوەو خۆشی دەبەخشێ. هەمان تایبەتمەندییانە بۆ کەسانی دیکە دەگوازیەوە.

ئەگەر ئەو کەسانە زیاترین کاریگەرییان لەسەر ژیانی تۆ هەیە، پێیان وابێ زۆرترین شت تێدەگەن، کەسانێك بوون کە هێزو تواناو سەرکەوتنیان هەبووە، کتێبە مەزهەبییەکانی وەکو ئینجیل کە بە درێژایی مێژوو گەورەترین هۆکاری هاندانی مرۆڤ بوون، پڕن لەو باسانەی پەیوەندارن بە بەهاکانەوە.

دۆزینەوەی بەهاکانی مرۆڤ، بە زمانێکی سادە، واتا وەرگرتنی ئەوەی لەلای ئەو گرنگە لە گەشتی ئەو دۆزینەوەیەدا نەك تەنها دەرحەق بە پێویستی و خواستەکانی ئەو زانیاری بەدەستدەهێنین لە پێویستی خۆشت تێدەگەی، لە بەشی دواتردا دەربارەی پێنج کلیلەی سامان و خۆشبەختی دەدوێین.

بەشی ١٩

پێنج کلیلی سامان و خۆشبەختی

"مرۆڤ دروستکراوی بارودۆخ نییە، بارودۆخ دروستکراوی مرۆڤە"

(بنیامین دیزرائیل-Benjamin Disraeli)

ئێستە تۆ خاوەنی ئەو توانایەی بتوانی ژیانی خۆت بە تەواوی بەڕێوەببەی، دەتوانی بۆچوونە زەینییەکانی خۆشت دروستبکەیەوە، ئەو ڕۆحیەتەش بەرجەستەبکەی کە توانای سەرکەوتن بەخۆوەبگرێت، لێ مەرج نییە بوونی توانا هەمیشە مانای سوودلێوەرگرتنی بدات، جارنا جار هەندێك ڕووداو دەبنە هۆی لاوازی مرۆڤ، کۆمەڵێك لۆفە و پێچ و دەوران لە بەردەمی مرۆڤ هەن، کە هەندێك جار مرۆڤ گرفتار دەکەن، لەم بەشەدا دەمەوێت نەخشەیەکت لە بەردەستدا دابنێم، کە مەترسییەکانی سەر ڕێگەو چۆنیەتی زاڵبوون و سەرکەوتن بەسەریاندا لەخۆبگرێت و نیشانبدات.

ئێستە پێنج کلیلی گەیشتن بە سامان و خۆشبەختیت لە بەردەست دادەنێم، ئەگەر دەتەوێت لە هەموو تواناکانت سوودوەربگری. دەبێ لەم پێنج کلیلە ڕەمزییە

تێبگەی، ئەگەر کارێك بکەی ئەم پێنج خاڵە بە بەردەوامی بەکاربهێنن ژیانتان لە سەرکەوتن نزیکدەبێتەوە.

ماوەیەك لەمەوبەر لە (بۆستۆن—Boston) بووم، دوای تەواوبوونی سیمینارێك، نیوەی شەوێ بوو بڕیارم دا بە شەقامەکەدا پیاسەیەك بکەم، هەر کە بە بەردەم بینا بەرزو مۆدێرن و بینا کۆنەکاندا تێپەڕیم پیاوێکم دی کە سەرگەردان و بێ ئامانج بەملاولادا دەچوو دوایی ملی ڕێگەی گرت، لە قیافەیدا ئەوە دەردەخرا کە چەندین حەفتەیە لە ڕۆخی شەقامەکان دەنوێت و چەندین مانگیشە سەرو ڕیشی خۆی نەتاشیوە، بۆنێکی درو ناخۆشی لێدەهات کە لە ئاسایی دەرچووبوو.

لەلای خۆم واملێکدایەوە دێت و دەرۆزەم لێدەکات، دەڵێن لە چی بترسێت هەمان شتت بەسەردێت، لێم نزیکبۆوە، گوتی: "بەڕێز دەبێت داوابکەم ٤/١ دۆلارم بە قەرز بدەیتێ" سەرەتا ویستم وەڵامێکی توندی بدەمەوە، دواتر وام بیر کردەوە چاکترە ئازاری پێ نەگەیەنم، لە بەرامبەردا دەرسێکی دابدەم، بە هەر حاڵ ٤/١ دۆلار گوڕمەیەکی وانییە، گوتم هەر ئەوەندە؟ ٤/١ دۆلار؟ گوتی"بەڵێ، تەنها ٤/١ دۆلار" لە ناو گیرفانم ٤/١ دۆلارم پێبوو، دۆزیمەوە و پێمداو گوتم "هەرچی لە ژیانت بووێت، دەتداتێ" کابرا بە تەماشاکردنێکی ورد و کورت ئاوڕی لێدامەوەو دوورکەوتەوە.

یەکسەر بیرم لەوە کردەوە لە نێوان مرۆڤە سەرکەوتوو شکستخواردووەکان چ جیاوازییەك هەیە؟ جیاوازی لە نێوان ئەو کەسەو مندا چییە؟ چۆن کە من لە هەر کات و شوێنێ بمەوێت کارێك ئەنجام بدەم دەتوانم و ئەو کە تەمەنی شەست ساڵێك دەبێت کەچی لەسەر شەقام دەژیت و کەسایەتی خۆی تا ئاستی ٤/١ی دۆلارێك بچووك دەکاتەوە، ئایا خواوەند لە ئاسمانەوە هاتۆتە خوارەوەو گوتوویەتی: "رابینە، تۆ مرۆڤێکی باشی، تۆ دەبێ بە خەون و خەیاڵ و ئارەزووەکانت بگەیت؟" پێموانییە وابێت، ئایا کەسێك هات تواناو سەرچاوەی دەسەڵاتی تایبەتیم لە ژێر دەستدابنێت؟ دووبارە وای بۆ ناچم. لە ڕۆژگارێکدا دۆخی من زۆر لە هی ئەو چاکتر نەبوو، تەنها

ئیسپرتۆم نەدەخواردەوەو لە ڕۆخی شەقام نەدەنووستم. پێموایە جیاوازییەك لە نێوان من و ئەودا، لەو وەڵامەدایە کە بەوم دایەوە، واتا ژیان هەر هەمان شتمان پێدەدات کە بمانەوێت. ئەگەر ٤/١ دۆلارتان بوویت، ١/٤ی دۆلارتان دەداتێ، ئەگەریش بە دوای شادومانی و سەرکەوتنتدا بگەڕێی، پێی دەگەی، بەپێی هەمو ئەو لێکۆڵینەوەو خوێندنەوەی کە کردوومە بەو ئەنجامە گەیشتووم، ئەگەر بزانی چۆن ڕۆحیەتی خۆت بەڕێوەبەری و خۆت جڵەوبکەی، دەتوانی هەموو شتێ بگۆڕی، ئەگەر فێربی لە ژیان چ بخوازی بێگومان پێیدەگەی، دوای ئەم ڕووداوە چەندین جار لەگەڵ کەسانی بەرەلا ڕووبەڕووبوومەتەوە، لە چۆنیەتی ژیانیانم پرسیوە، لەوەش تێگەیشتوومە کە زۆر لە گرفتەکانیان لە کاتێکا گرفتی منیش بوون.

بەلام لە ڕووبەڕووبوونەوەمان بۆ گرفتەکان جیاوازبووین. پەندێکی یۆنانی دەڵێ: "ئەو قسەیەی بیلێیت دەیبیستییەوە" ئێستە ئەوەی بینیم بابەتەکە هەرچەندە سادەن، بەلام زۆر زۆر گرنگن و بۆتی شیدەکەمەوە، ئەگەر سوودیان لێوەربگری، بە لووتکەیەك لە سەرکەوتن و هێزو توانا دەگەی، ئەگەر سوود لەو کارانە وەرنەگری. نیشانەی ئەوەیە کە پێشتر سنوورێکت بۆ گەشەکردنی خۆت دیاریکردووە، بوونی هزرە باشەکان، لە سەرەتا چاکە، لێ تەواونییە، پێویستە بیرکردنەوەی باشی هاوڕێ لەگەڵ ڕێکوپێکی و ڕێکخستندا بێت. تا بە ئەنجامی سەرسوڕهێنەر بگەی، ئەو پێنج دەستووری کارە وەك نیشانەکانی (هاتوچۆ) یان لە ڕێگەی سەرکەوتن دابنێ.

یەکەمین کلیل: بۆ گەیشتن بە سامان و خۆشبەختی ئەوەیە کە ڕووبەڕووی نائومێدی و دڵساردی ببیەوە، ئەگەر دەتەوێت هەمان شت بی کە شایستەییت تێدا هەیە، هەرکارێك لەدەست دێت ئەنجامی بدە، چەندە دەتوانی ببیستە، هەرچەندە دەتوانی ببینە، دەبێ فێربی ڕووبەڕووی نائومێدی ببیەوە و تێبکۆشی. ،ائومێدییە خەیاڵ و ئارەزووەکان دەفەوتێنێ، هەمیشە وایە نائومێدی تێگەیشتن و هەڵهێنجانەکان لە ژیان لە باشەوە بۆ خراپ دەگۆڕێت، گەورەترین زیانی بیرکردنەوەی خراپ، لە بەین

چوونی ڕێکوپێکییە، ئەگەر هاوئاهەنگی و ڕێکی نەبێت، ئامانجیش لە ناودەچێت، بۆ ئەوەی هەمیشەو لە ماوەی درێژمەودادا سەرکەوتووبی، دەبێ فێربی، نائومێدییەکانت بخەیە ژێر بەرنامەیەکی ڕێکو پێکەوە، دەمەوێت ئەوەشت پێبلێم، سەرکەوتن شتێك نییە، جگە لەدیتنی ئەم ناکامییانە، کە لە هەر شوێنێ سەرکەوتنێکی گەورەت بینی کێوێك لە ناکامییەکان لە ڕێگەی ئەودا دەبینی. هەرکەسێك بە پێچەوانەی ئەم بابەتەوە شتێکی تر بلێت، دەربارەی سەرکەوتن هیچ نازانێت. مرۆڤەکان دوو دەستەن، کەسانێك کە بەسەر ناکامییەکانی خۆیاندا سەرکەوتوون، کەسانێك کە دەڵێن خۆزگە بەسەر نائومێدی و ناکامییەکانماندا سەردەکەوتین و بە ئاکام دەگەیشتین.

مرۆڤەکان لە ڕێگەی سەرکەوتن بەسەر دڵساردییەکانیاندا پاداشتی خۆیان وەردەگرنەوە، ئەگەر شکستیان هێنا گوومانی ئەوە دەکرێت نەیانتوانیوە بەسەر نائومێدییەکەیاندا زاڵ بن. لەوانەیە بلێت "باشە! لەبەرئەوەی شکستم خواردوو ناچار دڵسارد بووم" بەڵام بیرکردنەوەی من بە پێچەوانەوەیە ئەگەر بە پێی پێویست بەسەر دڵساردییەکەتدا (زاڵ) بوویای شکستت نەدەخواردو، بەڵکو دەبوویە ساماندار.

دەشزانم کە هەژاری، دڵساردی بەدیدەهێنێ، بەڵام بە ڕای من ڕێگەی پێشگیریکردن لە هەژاری ئەوەیە کە بەسەر ناکامییەکاندا زاڵ بی، تا بە سەرکەوتن دەگەی، هەندێك کەس دەڵێن "کەسانی پارەدار خاوەنی هیچ گرفتێك نین" بەڵام ئەگەر لێیان وردببنەوە دەبینن گرفتی ئەوان زیاترن. کەسانی سەرکەوتوو دەزانن چۆن ڕووبەڕووی گرفتەکان ببنەوەو تێبکۆشن ڕێگەی نوێ پەیدابکەن. لەوەش ئاگاداربی کە دەوڵەمەندبوون بە تەنها بوونی سامان نییە، پەیوەندییە ئاست بەرزەکانیش ئاوێتەی گرفتن، ئەگەر لە گرفتەکان دەترسی، ئەوە دەبێ هەموو جۆرە پەیوەندییەك بپچڕێنی. لەسەر ڕێگەی هەر سەرکەوتنێکی گەورەدا، گرفت و ئاستەنگی گەورە هەیە. جا ئەو سەرکەوتنە لە بواری کاردابێت یاخود لە بواری پەیوەندییەکان یان لە بواری ژیاندا بێت، بۆ لابردنی گوشارە عەسەبییەکان دەبێ دوو هەنگاو بهاوێژی هەنگاوی یەکەم

ئەوەیە، کە خۆت بە بابەتە بچووکەکانەوە ناڕەحەت نەکەی. هەنگاوی دووەم ئەوەیە کە بزانی هەموو بابەتەکان بچووکن.

کەسە سەرکەوتووەکان دەزانن کە سەرکەوتن ڕێرەوێکە ڕووەکەی دیکەی بریتییە لە گرفت و نائومێدی. کەسە شکستخواردووەکان ئەوانەن کە لە هەمان جێگەی نائومێد بوون، گیردەخۆن. ئەوان ڕێگە بە نائومێدییەکان دەدەن بەسەریاندا زاڵ بن ببنە ئاستەنگ و ئەنگەلی بەردەم هەنگاوەکانیان لە گەیشتن بە ئامانج.

دەبێ بەسەر نائومێدییەکاندا زاڵ بی و هەر جارێك کە بۆ دواوەت پاڵدەدەن دەرسێکی لێوەربگری و خۆت بۆ پێشەوە ببەیەوە، کەمتر کەسێکی سەرکەوتوو هەیە بەم ڕێگەیەدا نەچووبێت.

کلیلی دووەم: ئەوەیە لە وەڵامی خراپ مەترسە. لە زمانی مرۆڤەکاندا هیچ وشەیەك وێوەتر لە "نا" نییە، کە پێشتر گوتم ئەگەر دەتزانی لە کارێکدا شکست ناخۆی چیت دەکرد؟ ئایا لەم حاڵەتەدا ئەو کارەی کە حەزت لێیەتی، بە ئەنجامت نەدەگەیاند؟ ئایا هەر ئەم وشە بچووکەی "نا" نییە؟ دەبێ لە پێناوی سەرکەوتن بزانی کاتێك وەڵامی "نا"ت وەرگرتەوە چۆن خۆت دەگونجێنی، دەبێ ئەو هێزە خاو بکەیەوە کە لە وەڵامە نابەدڵەکاندا هەیە.

کاتێك لەگەڵ قارەمانێکی "بازدانی بەرزی" کارم دەکرد، کە قارەمانێکی ئۆلۆمپیك بوو، لێ کاری بەوە گەیشتبوو نەیدەتوانی بە ئەندازەی "باڵا"کەی خۆی باز بدات کە تەماشای شێوەی بازدانەکەی ئەوم کرد دەستبەجێ لە هەڵەکەی تێگەیشتم.

دیتم هەر کە میلەکە بەردرا، حاڵەتێکی گۆڕاو تێکەڵ بە تووڕەیی و داماوی لە سیمای ئەودا بەدیدەکرا. بانگم کردو گوتم ئەگەر دەتەوێت لەگەڵتدا هاوکاری بکەم نابێ هەرگیز ئەوە دووبارە بکەیەوە، ئەو جووڵانەوەی ئەو لە خۆی نیشاندا نیشانەی شکست بوو، ئەو پەیامەی ئەو بۆ مێشکی خۆی دەنارد، وێنەی شکستی بەهێزتر دەکردو کاتێك بۆ جاری دواتر دەیەویست بازبدات، ئەم وێنەیەی لە زەیندا هەبوو، لە

ڕاستییدا هەر جار کە دەیەویست بازبدات زەینی ئەو زیاتر ئاگاداری شکست بوو، ئەو ڕۆحیەتە بەهێزەی دەبێتە هۆی سەرکەوتن لەودا بەهێز نەدەبوو.

بەوم گووت، هەرکات میلەکە کرایەوە، بلێ دەبێ دووبارە باز بدەمەوەو مەڵێ جارێکی تر نەمدەتوانی، بەم شێوەیە لەودا ڕۆحیەتی پێویست دروستبوو، پاشان سێ جاری تری بازدایەوە، باشترین کۆردی دوو ساڵەی خۆی بەدەستدەهێنا. دروستکردنی گۆڕان لە مرۆڤەکاندا کاتێکی زۆر پێویست نییە، جیاوازی لە نێوان دوو مەترو ۲۲۰ سانتیمەتر تەنها دە لە سەدە. لەلایەنی بەرزییەوە ئەم جیاوازییە هێندە زۆر نییە، بەڵام لە کاتی پراکتیکیدا زۆر زۆرە. لە ژیانیشدا جیاوازییە بچووکەکانی خاوەنی کاریگەری زۆر زۆرن.

دوورنییە ناوی (سیلوستراستالون)ەتان بیستبێ، لەوانەیە وابیربکەنەوە، کە بۆ یەکەمین ستۆدیۆی وێنەگرتنی فیلم چوو، وەریانگرت و گوتیان هەیکەلت بۆ کارکردن لە فیلم زۆر لەبارە، بەڵام لە ڕاستییدا پێچەوانەی ئەمەیە! ئەم کەسە لەوەوە سەرکەوت کە چەندین جار وەڵامی نایاندایەوە! کاتێك بەشداری یەکەم فیلمی کرد، زیاتر لە هەزار وەڵامی نای وەرگرتەوە سەردانی هەموو ستۆدیۆیەکی لە نیۆیۆرك کردبوو، هەموویان گووتبوویان نا، دیسان هەر بەردەوام و شێلگیربوو لەسەر ئامانجەکەی لە هەزارو یەکەمین دەرگای دا! دواجار فیلمی ڕۆکی دروستکرد.

تۆ دەتوانن چەند جار ئەم "نا"یانە ببیستی؟ چەندە جار وابووە بە بیرتدا هاتووە، تکا لە کەسێك بکەی، بەڵام لە ترسی ئەوەی کە لەوانەیە وەڵامی "نا"ت پێبداتەوە، پەشیمان بوویتەتەوە؟

بیر بکەوە ئەم شێوە مامەڵەکردنە چەندە بێ عەقڵانەیە، چۆن لە ترسی وشەیەکی دوو پیتی دەستوپێیەکانی خۆت گرێدەدەی؟! "نا" تەنها وشەیەکە، خەنجەر نییە بەناو جەستەی مرۆڤدا بچێتە ناوەوە، توانای وشەکە لە بۆچوونەکانی

ئێمە بەرهەمدێت تواناکەی لەو ناتوانابیە بەرهەمدێت کە لەخۆماندا دروستمانکردوون، ئەوە ئێمەین بیری خۆمان سنووردارەدەکەین! لە ئەنجامدا ژیانمان سنووردارەدەبێت.

ئەوەیە ئەگەر بەسەر زەینی خۆتدا زاڵ بی، بەرگەی ئەو وەڵامانە دەگری کە بە نا دەدرێنەوە بە رووتاندا. هەتا دەتوانی هەر بەو شێوەیەی پێشتر پێمان گوتی وشەی "نا" بەشێوەی پاڵپشتی زەینی دەربهێنی، بە شێوەیەك کە بۆ بە ئامانج گەیشتن هاندەرت بێت. ئاگاداری، کە سەرکەوتن، رەگەزێکە لەگەڵ وشەی "نا" بەرگوێ دەکەوێت.

هیچ سەرکەوتنێکی راستەقینە بەبێ ئەم وەڵامە بەدیناهێت، چەندە زیاتر وەڵامی "نا"ت پێبدەنەوە بە قازانجی تۆیە، بۆ ئێوە راهێنەرترە، لە سەرکەوتن نزیکتر دەبیەوە، ئەمجارە کە کەسێك وەڵامی "نا"ی بە تۆ دایەوە بە روویەکی کراوەوەی وەربگرە ئەم کارەش کار لە رەفتاری ئەو دەکات. ئەگەر بەرگەی وەڵامی "نا" بگری.

سێهەم کلیل: ئەوەیە بتوانی بەرگەی زەخت و زۆری دارایی بگرن، فشاری ئابووری بەجۆرەها شێوە هەیەو زۆر کەسی لەناوبردووە. پارە دەتوانێ ببێتە هۆی تەماح، حەسوودی، فرت و فێڵ، خۆبەگەورەو قەبەزانین، دەتوانێ هەست و سۆزەکان لە ناو بەرێت هاورێیان لە یەکتر دووربخاتەوە، هەڵبەتە گوتم دەتوانی، نەمگوتووە بێگوومان وایە. بەرگەی فشاری ئابووری واتا ناسینی چۆنیەتی بەدەستهێنانی پارە، چۆن خەرجی بکەیت، یان کۆی بکەیتەوە و پاشەکەوتی بکەیت.

دوای ئەوەی باری ئابووریم باش بوو، بە توندی بەرەو ماڵیان راکێشام، هێدی هێدی پەیوەندی هاورێیەکانم و من تێکدەچوو، دەیانگوت "تۆ لە ناو ماددیاتدا نقووم بووی، بۆ وایە؟" دەمگوت " لە ماڵیاتدا نقووم نەبووم، بەڵکو تەنها کەسێکم پارە هەیە" ئەوان بەو شێوەیەیان لە بابەتەکە نەدەڕوانی، لەبەرئەوەی باری ئابووریم گۆڕابوو منیان بە مرۆڤێکی تر دەزانی. هێندێکیان بەرامبەر من.تووڕەبوون! بەهەرحاڵ، ئەوەش جۆرێك لە فشاری ئابوورییە، نەبوونی پارەش جۆرێکی تر لە

فشاری ئابوورییە، زۆربەمان ڕۆژانە ئەم جۆرە فشارانە دەبینین، جا چ لە زۆری پارەمانەوە بێت چ لە کەمی ئەوە ڕووبەڕووی فشاری ئابووری دەبیتەوە.

کردارەکانی ژیانمان لەسەر بنچینەی، فەلسەفەو بۆچوونە دەروونییەکانمان بەڕێوەدەچن نموونەی ڕەفتارەکانمان چوارچێوە زەینییەکانمان دیاریدەکەن،، (جۆرج. س. کلاسۆن—George S. Clason) پەرتووکێکی لە ژێر ناوی (ساماندارترین پیاوی بابل) نووسیوە. شایەنی ئەوەیە باش بیخوێننەوە، ئەو پەرتووکە دەتوانێ مرۆڤ، دەوڵەمەند، خۆشبەخت و ساماندار بکات. بەلای منەوە یەك لە سەیرترین دەستوورەکانی ناو ئەم پەرتووکە ئەوەیە، دەڵێت، هەموو کاتێك لە سەدەی دەی داهاتی خۆت پاشەکەوت بکە. ئەوە بابەتێکی ڕاستە، هۆی یەکەمی ئەوەیە ئەو شتانەی لە ژیاندا کەم دەبێتەوە جێگیربکەی، ئەوە بابەتێکی ڕاستە. ئەوەی تر ئەوەیە، پارەتان زیاتر لابەبەهابێت، لە هەمووی گرنگتر، ئەوە نیشاندەدات کە ڕادەی داهاتت زیاتر لە ڕادەی پێویستە واتە تۆش وەکو کەسانی دیکە دەتوانی ئەوەی دەتەوێت هەتبێت، ئەگەر ئەم بیرەت هەبوو دەرفەتی دروستبوونی ئەوانە زۆرە.

پێویستە کاتێك ئەم لە سەدا دەیە پاشەکەوتبکرێت؟ ئەو ڕۆژەی بە تەواوی بووینە خاوەن سەروەت و سامان نا! دەبێ ئەم کاتە هەر لە هەمان کات و لە یەکەم هەنگاو کە لە ڕێگەدا دەیهاوێژین دەستپێبکەین، ئەم کارەی پاشەکەوت کردنە وەك کاری تۆوی دەغڵ و دان وایە، نابێ هەموو بخۆی، دەبێ بەشی چاندنی بهێڵیتەوەو پاشەکەوت بکەی. دەبێ ئەم سەرمایە گوزارییە بکەیت، دۆزینەوەی ڕێگەی سەرمایە گوزاری بە زەحمەت نییە، پێویستی سەرمایە لە دەوروبەرمان زۆرە، ئەم کارە ڕای تۆ نسبەت بە خۆت دەگۆڕێت. گەر بەم پارەیە بتوانی پێویستی کەسایەتی تر بەجێبهێنی خۆت بە مرۆڤێکی باشتر دەناسی و هەستپێدەکەی.

ئەم هەستە ڕۆحیەتی سوپاسگوزاریت پێدەبەخشێ. لە ژیاندا زۆر جار خۆمان بەبەراورد بە کەسانی تر قەرزدار دەزانین. چ دەبێ ئەگەر دەستمان بڕوات هەندێك لەو

قەرزانە قەرەبوو بکەینەوە! چ دەبێ ئەگەر هاوکاری ئابووری قوتابخانەیەك بکەین، کە سەردەمانێك دەرسمان تێدا خوێندووە.

کاتێك منداڵ بووم دەمبینی دایك و باوکم زەحمەتی زۆر بۆ دابینکردنی ژیانی ئێمە دەکێشن، بە هەر هۆیەك بێت باری ئابووریمان هێندە باش نەبوو، لە یادمە ڕۆژێك جەژنی سوپاسگوزاری بوو، ئێمە هیچ پارەمان نەبوو، هەموو شتەکان تاریك بوون، تا کەسێك هاتە پێش دەرگاو یەك کارتۆن لە بەستە جۆراو جۆرەکانی لەگەڵ عەلەشیشێك دایە ئێمەو گوتی: ئەوە کەسێك داوییەتیە ئێوە کە حەز بە ژیانی ئێوە دەکات و دەشزانێ کە خێر لە کەس وەرناگرن، بۆیە حەزدەکات لە ڕۆژێکی ئاوادا سوپاسگوزاربن، من هەرگیز ئەو ڕۆژە لە بیرناکەم، لەو ڕۆژەوە؛ لە ڕۆژی سوپاسگوزاریدا بەرامبەر بە کەسانی دیکە ئەم کارە دەکەم، واتا پێویستی هەفتەیەکی خێزانێك دەکڕم و دەیدەمە خێزانێکی نەدار.

لە کاتی پێدانی دیارییەکە، خۆم وەك کرێکارێك یان نوێنەری کەسێکی تر دەناسێنم هەموو کاتێك لە سەر دیارییەکە یاداشتێك دادەنێم کە نووسراوە، "ئەم دیارییە لەلایەن کەسێکی حەزمەند بە ئێوە پێشکەش بێت، کە هیوادارم ژیانی ئێوە ڕۆژ بە ڕۆژ باشتر بێت و، ڕۆژێك بێت بتوانن وەك ئەم دیارییە و دیاری بدەنە خێزانێکی نەداری تر" ئەمە یەك لە بیرەوەرییە خۆشەکانی کارەکەی منە، دیتنی ڕووخساری کەسانێك کە هەست دەکەن کەسێك ئەوانی لەبیرە، بۆ من جۆرێك لە هەمەڕەنگی بوونە، ژیانیش جیا لەو جیاوازییانە شتێکی دیکە نییە. ساڵێك دەمەویست، ژمارەیەك عەلەشیش لە گەڕەکی (هارلم) دابەش بکەم، بەلام ئۆتۆمبیلم نەبوو، هەموو شوێنێ داخرابوو، کارمەندان پێیانگوتم کە ئەوساڵە ئەم کارە ئەنجام نەدەم، بەلام من ڕازی نەبووم، لەبەرئەوەی ئۆتۆمبیل دەستنەدەکەوت بڕیارمدا پێش بەو پیکابانە بگرم کە لە شەقام تێپەڕدەبوون، ئەم کارە لە نیویۆرك زۆر زەحمەتە، لەبەر نەبوونی ئاسایش ناتوانی کەسێك ڕابگریت. ئێمە پێشمان بە ئۆتۆمبیلەکان دەگرت و دەمانگوت "سەد

دۆلار هارلم" لیّ کەس گوێی بە ئێمە نەدەدا، سەرەنجام بڕیارمدا سیاسەت بگۆڕم و بڵێم بۆ یارمەتیدانی خێزانە هەژارەکان پێویستمان بە پیکابە، ئەم کارە تارادەیەك کاریگەربوو، وام دانا بوو پیکابێکی گەورە بۆ ئەم کارە پەیدابێت سەرەنجام پەیداش بوو، پیکابێکی گەورەو جوان لە پشت ترافیکلایت ڕایگرت. کارمەندێکم چووە گوژمەی سەد دۆلاری پێگوتبوو، گوتبووشی بۆ دابەشکردنی خۆراکە بەسار خێزانە نەدارەکانداو بۆ یەك دوو دەمژمێر پێویستمان بە پیکابی ئەوە.

شوفێر دەڵێت، پێویست بە سەد دۆلارەکە ناکات، بەڵکو لە یارمەتیدانمان خۆشحاڵ دەبێت هەڵبەتە ئەوە دەیەمین ئۆتۆمبیل بوو. کە هەوڵماندابوو ڕایبگرین، بە هەر حاڵ ئۆتۆمبیل ڕاوەستا کڵاوەکەی خۆی بەرزکردەوەو خۆی بە (کاپتن جۆن ڕۆندۆن—Cuptain John Rondon) ناساند و پرسییەوە ئەریّ هەر بە ڕاستی مەبەستتان هاوکاری هەژارو نەدارانە یان نا؟

ئەو ڕۆژە نەك هەر خۆراکمان لە گەڕەکی هارلم دابەشکرد، بەڵکو بۆ گەڕەکێکی هەژارانی دامێن شاریش چووین لە پێش خانووە کاولبووەکاندا دەربازبوون، سەرەنجام چووینە فرۆشگایەکی کراوە، هەندێك خۆراکمان کڕی و دابەشمان کرد.

نازانم کارەکەی ئەو ڕۆژەمان لەسەر ژیانی ئەو کەسانە کارتێکەر بوو یان نا؟ بەڵام بە گوتەی کاپتن ڕاندن، بێگومان کاری کردۆتە سەر بیرو باوەڕیان لە تێڕوانینیان بۆ کەسانی خێرخواز.

ئەو ڕەزامەندییەی لە یارمەتیدانی کەسان هەڵدەقوڵێت بە هیچ نرخێك ناکڕدرێت، هەروەها پاشەکەوتکردنی داهاتییش دە لە سەد خاوەنی کاریگەری خۆیەتی، کە زۆر زیاتر لەوە پاشەکەوت کراوە، ئەم کارە مرۆڤ فێردەکات کە دەبیّ چ کارێك بکەیت و ناکرێت چی ئەنجامبدەیت، ئەم دوو دەرسە بەبەهایە، دەبیّ فێربین.

سەردەمێك بیرم دەكردەوە، كە باشترین هاوكاری بۆ لێقەوماوان ئەوەیە بۆ ئەوان ببینە پێشڕەوێكی چاك. تاكو بزانن شێوەی باشتر بۆ ژیان هەیە، یارمەتییان بدەین تاكو بزانن چاكتر ژیانی خۆیان بەڕێوەببەن.

دوای ئەوەی لە سەدا دەی خۆتان بەلاوە نا، سەدادەی دیكە بۆ كەمكردنەوەی قەرزەكان و لە سەدا دەی تر بۆ سەرمایە گوزاری و لاوەبنێن و هەوڵبدەن بە حەفتا لە سەدی داهاتی خۆتان بژین. ئێمە لە دونیای سەرمایەداریدا دەژین، كە زۆربەی كەسانی كۆمەڵگە خاوەن سەرمایە نین! ئەنجامی ئەوەیە كە زۆربەی كەسانی كۆمەڵگە ژیانیان لەگەڵ خواستی دڵیان یەكسان نییە.

توانایەكی زۆرمان لە دەوروبەر هەیە، كە ئەنجامی ماندووبوون و تێكۆشانی باوك و باپیرانمانە، دەبێ فێربی پارەكەت بە ئاگاداربوون لەم توانا و ڕێوشوێنانە سەرمایە گوزاری بكەی، كە ئەگەر ئەم پارەیە خەرج بكەی هەرگیز ناتوانی سەرمایە گوزاری كۆبكەیەوە و سەرچاوەكانی پێویست بەدەستناهێنی. دەڵێن داهاتی ناوەندی ساڵانە لە كالیفۆرنیا ٢٥ هەزار دۆلار بوو، كۆی خەرجیەكەشی ٣٠ هەزار دۆلارە جیاوازی نێوان ئەم دوو ژمارەیە فشاری ئابوورییە، بێگومان تۆ ناتەوێت لەم دەستە گەورەیەبی كە ئەم فشارە گەورەیەیان لەسەر شانە، خاڵی سەرەكی ئەوەیە، كە پارەش وەك هەر شتێكی دیكە، دەكرێت بۆ قازانجی یان لە دژت بە كاربهێنرێت.

دەبێ وەكو تواناكانی دیكەت لە پارەش بە شێوەیەكی ئامانجار سوو-وەربگری، فێربی، چۆن پارە بەدەستدەهێنی؟ چۆن پاشەكەوتی دەكەی؟ چۆن خەرجی دەكەی؟ یاخوود بێ بەرنامەیی ئەگەر وابكەی، ڕووبەڕووی فشاری ئابووری دەبیەوە، ڕێگە مەدە پارە، ڕۆحیەتی تۆ و كەسانی دەوروبەرت بەرەو لاوازی ببات.

ئەگەر ئەم سێ خاڵەی وەكو كلیلی بەدەستهێنانی سەروەت و خۆشبەختی ڕەچاوبكەی واتا دڵسارد نابیەوە، لە وەڵامی "نا" مەترسە، ڕووبەڕووی فشاری ئابووری ببەوە، هیچ سنورێك بۆ سەركەوتنت دانانرێت.

چوارەمین کلیل: بۆ سامان و خۆشبەختییە، کە بەو ئاسایشە ڕاڕی بی کە بیرەوەرییتان بەدەستیدەهێنی، لەوانەیە لە ژیانتدا لەگەڵ کەسایەتییە ناودارەکان یان قارەمانەکانی بواری وەرزش ڕووبەڕووببیەوە، چونکە بە لوتکەی سەرکەوتن گەیشتوون لە هەمان شوێن وەستاون، هەر کە بە ڕادەیەك لە دڵنیایی گەیشتوون دەستیان لەو تێکۆشانانە بەرداوە، کە ئەوانی بەو سەرکەوتنانە گەیاندووە.

دڵنیایی تەواو دەتوانی کاریگەری خراپ بکاتە سەر ژیانی مرۆڤ، ئەو کەسەی زۆر هەست بە دڵنیایی بکات، لە گەشەکردن و تێکۆشان دەوەستێ. بۆیە بەدوای ڕاحەتی بێبڕوا دەبن، ئەگەر لە ژیاندا ڕوو بە سەرەوە نەجوڵێنەوە ناچار سەرەولێژ دەبنەوە جارێك داوا لە (ڕەی کرۆك–Ray Kroc)ی دامەزرێنەری (ماکدۆناڵد–Mc.Donald) دەکەن، پەندێکیان پێبڵێت تاکو بە درێژایی هەموو تەمەن بۆ مرۆڤەکان ببێتە سەرمەشقی ژیان لە پێناو گەیشتن بە سەرکەوتن. ئەو گوتی: "میوە تا سەوزە گەشەدەکات، کاتێك پێگەیشت تێکدەچێت، تۆش تا ئەو کاتەی کە سەوزی گەشەدەکەی، هەر ڕووداوێك دەرفەتێکە بۆ گەشەکردن ، یان هۆیەکە بۆ لەناوچوون، دەکرێت خانەنشینی وەك دەرفەتێك بۆ ژیانی باشترو تێکۆشانی زیاتر بدینی، تا کۆتایی ژیانی "کار"کردنت هەر سەرکەوتنێك بە زەمینەی گەیشتن بە سەرکەوتنێکی دیکە لە هزرت بگرە، یان بۆ حەسانەوە، ئەگەر ئەوەیان وەکو شوێنێ بۆ حەسانەوە تەماشا بکەی، ئەوە بزانە کە ناتوانی تا ماوەیەکی (دوورودرێژ پاڵی پێوە بدەیت).

یەك لە هۆیەکانی وەستانی گەشەکردن، بەراوردکردنە، کاتێك بیرم دەکردەوە کە بارودۆخی من باشە، لەبەرئەوەبوو، کە خۆم لەگەڵ کەسانێك بەراورد دەکرد کە دەمناسین ئەمە بەراوردکردنێکی هەڵەیە، لەوانەیە مانای ئەم بەراوردکردنە ئەمەبێت، کە کەسانی دیکە باشیان کار نەکردووە، هەوڵبدەن هەمیشە خۆتان لەگەڵ ئامانجەکانی خۆتان بەراورد بکەن نەك لەگەڵ هاوڕێ و هاونشینان، چونکە دەکرێت هەموو کاتێك کەسانێك بدۆزنەوە کە لە ئاستی نزمتر لە ئێمەن.

دەبێ ببینی تواناکانت چییەو خواستەکانت چین، نەك کەسانێکی دیکە چییان کردووەو چی دەکەن، هەمیشە کەسانێك هەن، لە تۆیان زیاتر هەیەو کەسانێك هەن کەمتریان لە تۆ هەیە. هیچ کام لەوانە پێوانە نییە بۆت، خۆت تەنها لەگەڵ ئامانجەکانی خۆت بەراوردبکە.

یەك لەرێگە سوودمەندەکان ئەوەیە، ئەوەندەی بۆت دەکرێت خۆت لە کۆبوونەوەو بەشداری گردبوونەوەی بەناو دۆستانەو خێزانی بپارێزە! مەبەستم ئەو کۆبوونەوانەیە کە بە غەیبەت دەربارەی ئەم و ئەو، یان خۆهەڵکێشان بە ڕەوشت و عادات و باری ئابووری و وەکو ئەوانە سەرنجت بۆ لای ژیانی تایبەتی کەسانی دیکە ڕادەکێشێ و ناهێڵێت تۆ کاری خۆت ئەنجامبدەی تاکو تێگەیشتنی باشترت بۆ ژیان هەبێت، مرۆڤ بە ئاسانی تووشی ئەم جۆرە کۆبوونەوانە دەبێت، لە ئاکامدا ناتوانی ئامانجەکانی خۆی بەبەرهەم بهێنێ و سەرەنجام لەناودەچێت.

(ڕۆلینگ تۆندەر—Rolling Thunder) ڕۆشنبیرێکی هیندییە هەمیشە دەیگوت "تەنها بە نییەتی خێر قسەبکەن" و من لەو بڕوایەدام هەرچی بیڵێین ڕۆژێك بۆ خوودی خۆمان دەگەڕێتەوە، بۆیە کاتی خۆت بەم گفتوگۆیە پاشەملانەوە بەسەرمەبە، پشت بە خۆت ببەستە، خۆت هەوڵ بدەی، ژیانی تایبەتی خۆتان پێکبهێنی و لەگەڵ کەسانی دیکە جیاوازبن.

کلیلی پێنجەم وکۆتایی بۆ سامان و خۆشبەختی، ئەوەیە کە هەموو کاتێك زیاتر لەوەی وەردەگری بدەی ئەم خاڵە لە هەموو خاڵەکانی پێشوو گرنگترە، لەبەرئەوەی گرەنتی خۆشبەختی ڕاستەقینەیە، نهێنی ژیان بەخششە، دەستکراوەیی مانا دەداتە ژیانی مرۆڤ.

ئەگەر دەخوازیت ژیانت ماناداربێت فێرببە چۆن ببەخشی، زۆربەی خەڵکان لە ژیانیاندا جگە لە وەرگرتن بیر لە هیچی دیکە ناکەنەوە. کاتێك ژن و مێردێك دێنە سەردانی من پیاو دەڵێت: ژنەکەی باش هەڵسوکەوتی لەگەڵدا ناکات، ژن دەڵێت

مێردەکەی ڕووی ناداتێ، هەریەکەو دەیەوێت ئەویتر هەنگاوی یەکەم بهاوێژێ. ئەوە چۆن پەیوەندییەکە؟ چەندە بەردەوام دەبێت؟ نهێنی سەرکەوتنی هەر جۆرە پەیوەندییەك ئەوەیە کە تۆ هەنگاوی یەکەم هەڵگری بە خۆتدا بچۆرەوە و پاشان لە بەخشین بەردەوام بی. ڕامەوەستە و چاوەڕوانی وەرگرتن مەبە، ئەگەر دەتەوێت حساب ڕابگرە، یارییەکەت نەدۆڕاندووە. واتا هەڵوەستە دەکەی و دەڵێیت: "من هەنگاوێکم هاویشتووەو نۆرەی ئەوە" لێرەیە کە گەمەکە تەواودەبێت، ئەگەر لەسەر زەوییەکی دیکە ئەم بێن و بەردەیە باش بێ لەسەر ئەم زەوییە ئەم هەستیار بوونە بەرامبەر یەکتر گونجاو نییە، دەبێ تۆوێك بچێنی و ئاوی بدەی تاکو پێبگات، ئەگەر ڕوو لە زەوی بکەیت و بڵێیت "میوەی بدەیێ".

لەوانەیە زەوی بەم زمانحاڵەی تۆ بڵێت "ببورە کاکە وەکو لەسەر ئەم زەوییە نوێبیت، لێرە بنچینەی یاری جیاوازە" لەوانەیە ئەو کاتە پێشتبڵێ سەرەتا تۆوەکە بچێنە، پاشان ئاگاداری بکە، ئاوی بدەرێ، زبڵ و خۆراکی بدەرێ، بە جۆرەها شێوە ئاگاداری بکە و خزمەتی بکە. ئەگەر ئەم کارانە هەمووی بە باشی ئەنجامبدەی و بێن فرەبی ڕۆژی قازانج دەهێنە پێشەوە. دەنا هەرچییەك لە خاك داوابکەی، بێ سوودە دەبێ لە بەخشین ئاگات لە خاك و سەرنج پێدانی بەردەوام بێت، تا میوەی لێوەرگری. ژیانیش هەمان مانای ورد دەبەخشێ.

لەوانەیە سەروەتێکی بێ هەژمار بەدەستبهێنی، لەوانەیە بازنەی دەسەڵات بەربڵاوتربێت، لەوانەشە کاری بازرگانیت بەوپەڕی سەرکەوتن بگات. لێ ئەگەر بە تەنها بە بیری خۆت بی بە سەرکەوتنی ڕاستەقینە ناگەی. هێزو تواناو سامانی ڕاستەقینەت نابێت ئەگەریش بگەیە ترۆپکی سەرکەوتن سەرەنجام دەگلێی.

ئەگەر بمانەوێت سەرکەوتن بە شتێك بچوێنین دەبێ بڵێین وەکو ئارتکەیەکی بەرزوایە کە دەست نایگاتێ. شتێك کە هەتبێت، یان ئامانجێك کە دەبێ بەردەوام پێیبگەیت ئەگەر بەدوای سەرکەوتن و بەدەستهێنانی ئامانجی گەورەوەبی، دەبێ

سەرکەوتن وەك سوڕی بەردەوام، ڕێگە بۆ ژیان، خووی زەینی، یان بەرنامەیەك بۆ هەموو تەمەن لە بیربگری دەبێ هەبوونەکانت بناسی، ئاگاداری مەترسییەکانی سەر ڕێگەش بی، دەبێ بتوانی بەرپرسانەو عەشقانە تواناکانت بەکاربخەی، تا بە سامان و خۆشبەختی بگەی، ئەگەر بێت و ئەم پێنج بنچینەیە بەکاربهێنی، دەتوانی لە سەرجەم شارەزایی و زانیاری و لێزانینەکانی ناو ئەم پەرتووکە سوودوەربگری و بە ئامانجی سەرسوڕهێنەر بگەی.

لە بەشی دواتردا، بە شێوەیەکی بەرفراوانتر تەماشای گۆڕانکاری لە ئاستی کۆمەڵگەکان، گرووپ و میللەتان دەکەین.

بەشی ٢٠

بەدیهێنانی ڕەفتارەکان،
هێزی ڕازیکردنی ئەوانیتر

"کاری گۆخاکیەکەی زەوی بە ئە نجام ناگات، زۆریش ناخایەنێ، مەگەر بە شێوەیەکی تەواو وەك ئەستێرەیەکی گەڕۆکی ناو بۆشایی ئاسمان تەماشای بکەین و، سەرجەم مرۆڤەکانیشی بە خاوەنی چارەنووسی هاوبەش بزانین، واتا یان هەموو بۆ کەس یان هیچ".

(Buckminster Fuller-فۆلێر)

تا ئێستە بە تەنها دەربارەی گۆڕانکارییەکان لە "تاك"ـە کەسدا دوا‌وین، واتا چۆن کەس پێشدەکەوێت و پێدەگات و بەهێزدەبێت، بەلاّم ڕەهەندێکی گرنگی ژیانی مۆدێرن، لە سەر ئاستی کۆمەڵگەکان دەردەکەوێت، بیرۆکەی "دنیا گوندێکی بچووکە" کاتانێکە کۆن بووە لێ تا ئێستەش هەر ڕاستە، لە مێژووی دنیادا هیچ جارێك ئەم هەموو میکانیزمانە بە مەبەستی جڵەوکردنی زەینی دەستەو گروپە کۆمەلآیەتییە جەماوەرییەکان لە ئارادانەبوون.

بە هۆی کاریگەری ئامرازی پەیوەندییە گشتییەکانەوەیە کە خەڵکی دنیا، خواردنەوە بێ کهولییەکان دەنۆشن، مۆدێلی پۆشاك دەپۆشن، گوێ لە مۆسیقای تایبەتی ڕادەگرن.

لەوانەشە جار جارە بیرو بڕوای چاك بە دنیادا بڵاوببنەوە، ئەوەش پەیوەستە بە ویستی کەسانێکەوە کە ئاراستەی جەماوەر بەلای چ هزرو بیرێکا دەبەن، بۆ؟

لەم بەشەدا تێدەکۆشم، ئەو گۆڕانکارییانە هەڵسەنگێنین کە لەسەر ڕووبەرێکی فراوان بەدیدێن بۆ ئەوەی تێیان فکرین و ڕاڤەیان بکەین، پاشان لەوەیان دەدوێین، چۆن دەتوانی تواناکانت بە گەڕبخەی تاکو دەرەقەتی وەڵامدانەوەو ڕازی کردنی کەسانی دیکە بێت، ئێمە لەوە بەگوومانین کە تایبەتمەندی دنیای ئەمڕۆ بریدی بێت لە وەك یەکی جوڵێنەرەکان، لێ ئەوەی دنیای ئەمڕۆ لە هی دوێنێ جیادەکاتەوە هەمان شت نییە، لە ڕابردوودا سورپێستێك، کە لە دارستانێکدا پیاسەی دەکرد، بە بەردەوامی لەگەڵ دیمەن و دەنگ و بۆنکردنەکان ڕووبەڕوو دەبۆوە، کە جیاوازی ئەوانە واتا جیاوازی لە نێوان مەرگ و ژیان، یان برسیەتی و تێری بوو، هۆکارە بزوێنەرەکانی دنیای ئەو کەم نەبوون.

جیاوازی دنیای ئەمڕۆ، لە جیاوازی شێوە ناردنەکاندایە، لەم پەیامانەدایە، کە بزوێنەرن ئەو سورپێستەی پیاسەی بە دارستانێکدا دەکرد، لەگەڵ ئەو بزوێنەرانە ڕووبەڕوودەبۆوە کە دەبوو واتاو مانای پێدابان، بە پێچەوانەی دنیای هەنوکەییمان کە پڕە لەو بزوێنەرانەی بە مەبەستی جووڵاندن و ئاراستەکردنی ئێمە دروستکراون، لەوانەیە ئامانج، کڕینی ئۆتۆمبیلی تایبەتی بێت، یان دەنگدان و هەڵبژاردنی کەسێکی تایبەتی، یان هانمان بدەن ببینە خاوەنی شتێك، یان لەوەی کە شتێکمان نییە نیگەرانمان بکەن، لەوانەیە هانمان بدەن یارمەتی منداڵانی نەدارو برسی بدەین، یان سەرنجمان بۆ کڕینی کێك و شیرینی دیاریکراو ڕابکێشێت.

تایبەتمەندی دنیای ئەمڕۆ پێداگرتنە لەسەر ڕازیکردن و وەڵامدانەوەی خەڵك، لەبەرئەوەی لە دەورووبەرمان ئەو خەڵکانە هەن، کە بە هۆی ئەو ئامرازو تەکنەلۆژی و زانست و زانیارییەی لەدەستیاندایەو بە بەردەوامی دەیانەوێت هانمانبدەن، بەلای

کارێکی دیاریکراوماندا کێش بکەن، بۆیە ئەم پڕوپاگەندەو ڕیکلامیانە خاوەن ڕەهەندی جیهانین. لەوانەیە هەمان ئەو وێنەیەی لە زەینی ئێمەیدا بەدیدەهێنین لە زەینی دانیشتوانی سەر گۆی ئەم زەوییە خاکییەشی دروستبکەن.

بۆ نموونە، جگەرەکێشێك لە بیربگرن، لەوانەیە لەمرۆدا خەڵك هەموویان بزانن کە جگەرە بۆ تەندروستی خراپ و زیانبەخشەو لەوانەیە لە ڕابردوو ئەوە نەزانرابێ. جگەرە دەبێتە هۆی نەخۆشییەکانی شێرپەنجەی سینگ و سی و نەخۆشییەکانی دڵ، لەلایەن ئەو گرووپانەی دژی جگەرەکێشانن زیانگەلێکی زۆر دیاریکراون، کە وای کردووە جگەرەکێشەکان لە جێکەوتە خراپەکانی جگەرە تێبگەن، زۆر ڕێگەش هەن خۆیانی لە جگەرە پێ بپارێزن، سەرباری ئەوەی پیشەی جگەرە دروستکردن لە سەرتاسەری دنیا باوەو، ڕێگەی پەیداکردنی پارەیەو ملیۆنان کەسی سەر زەوییە و، بەردەوامن لەسەر مژلێدانی، ڕۆژانەش ژمارەیان لە زیادبووندایە، بۆ وایە لەوانەیە ئەو کەسانەی کە جگەرە دەکێشن لە کێشانەکە چێژ وەربگرن، بەڵام ئایا ئەم چێژە تاکە هۆی فێربوونی کارەکەیە. چێژی جگەرە هۆی فێربوون بە جگەرە نییە، ئەوە سروشتی مرۆڤیش نییە، ئەو کەسەی بۆ یەکەمین جار جگەرەدەکێشێت، لێی بێزارە، تاڵی و تفتی قورگی دەگرێت، دەکۆخێت و تووشی سەرئێشەو حاڵەتی هێڵنج دان دەبێت، هەروەکو خانەکانی بڵێن "جگەرە شتێکی بێزراوە و لێی دووربکەوە" لە زۆر بواردا کاتێك وجودی مرۆڤیش شتێك وەرناگرێت، ئەوکاتە کەسەکە پەیڕەوی لە حەزە ناوەکییەکەی خۆی دەکات، ئەدی بۆچی دەرحەق بە جگەرە مرۆڤ هەمان کار ناکات؟ بۆچی هێندە بەلای جگەرەکێشاندایە؟ کە سەرەنجام تەسلیم دەبن و فێری جگەرەکێشان دەبن. لەبەرئەوەی چوارچێوەی زەینی مرۆڤەکانیان دربارەی واتای جگەرە ڕاهێناوەو ئەوساش بۆچوونە دەروونی و ڕۆحیەتە تازەکان بە شێوەی پاڵپشتی زەینی دەردەکەون.

کەسانێك کەدەربارەی چوونەناو خەڵك و وەڵامدانەوەی کەسانی تر خاوەنی شارەزایی و زانیارین، بە ملیۆنان دۆلاریان لەوە خەرج کردووە، تاکو لە زەینی خەڵکا جگەرە بە شتێکی باش و پەسەند دابنێن لە ڕێگەی پەخشکردنی پرۆپاگەن.ەکانەوە، کە بەزانایی و وریایی دەکرێن. وێنەی زیندوو هاوکات لەگەڵ جۆرێك لە دەنگ، و موسیقا کە هاندەری هەستە باشەکانن تیاماندا هەردووکیان پێکەوە لەگەڵ بەرهەمێك کە ناوی جگەرەیە پەیوەست دەکەن، بە ڕاگەیاندنی بەردەوام و ڕیکلامی یەك لەدوای یەك جگەرەکێشانیان لەگەڵ ڕۆحیەتێکی پەسند پێکەوە شەتەك داوە، دەنا گەڵاتووتنێك کە لە ناو پارچە کاغەزێکی تەنك پێچراوەتەوە، خاوەنی هیچ بەهایەك نییە، لێ ئەم دیاردەیەیان لەگەڵ پیاوەتی، گەورەیی، ڕەوشت و کۆمەڵایەتی، شانازی، لێکداوەتەوە. بە ئاماژە دەڵێن، ئەگەر دەتانەوێت بیسەلمێنن کە گەورەن و منداڵ نین جگەرە بکێشن هەڵبەتە ڕاستە منداڵ گەشەو گەورە دەبێت، بەڵام ئەگەر ئەم گەشەکردنە لەگەڵ جگەرەکێشاندا بێت ئەوە شێرپەنجەش لە سییەکاندا لەگەڵ ئەواندا گەشەدەکات.

تەماشا بکە ئەم کارە تا چ ڕادەیەك گێلانەیە، هەڵمژینی بەشێك لەم ماددە نیکۆتینییە، دەبێتە هۆی شێرپەنجە، چ پەیوەندییەکی بە چێژو ڕۆحیەتی چاکەوە هەیە، بەڵام ئەوانەی ڕیکلامەکان بەڕێوەدەبەن، لەو شێوازانە سوود وەردەگرن کە لەم پەرتووکەدا باسمان کردوون.

ئەوان وێنە جوانەکان بە بینەران پیشاندەدەن کە لەگەڵیاندا پەیامی خۆیان دەخەنە ناو زەینەوە، پەیامەکەش دەبێتە پاڵپشتی زەینی تەواو بۆ وێنە جوانەکان، پاشان تەلەفزیۆن و بڵاوکراوەکانیش بابەتەکان دووبارەدەکەنەوە، یاخود لە ڕادیۆ بۆ خەڵك دەگووترێنەوە و زیاتر بە ناو زەیندا شۆڕدەکرێنەوە.

بۆچی، دروستکەرانی خواردنەوە بێ ئەلکهۆلەکان پارەیەکی زۆر دەدەنە هونەرمەندان و وەرزشکاران، تاکو تەنها جارێك لە تەلەفزیۆن، خواردنەوەی بەرهەمەکانیان نیشان بدەن؟ بۆچی فلانە سیاسەتمەدار ئالای ولاتەکەی دەکاتە بەرگی خۆی؟ بۆچی ئێمە حەز بە سویس، هەمبەرگر، یاری تۆپی پێ و سەیارەی شۆفرلێت دەکەین. هەندێك کەس، یان شت و نیشانەکان لە پێشدا بە شێوەی پاڵپشتی بەهێزی فەرهەنگی دەرهاتوون، ئەوانەی ڕێکلامەکان ڕادەگەیەنن هەستی ئێمە دەرحەق بەو کەس و شت و نیشانانە بۆ کالاکانی خۆیان دەگوازنەوە، کەس و ئامازەکانن کە زەینی ئێمە بۆ وەرگرتنی پەیامەکان ئامادەدەکەن.

ئەگەر ڕیکلامێکی ڕاگەیەنراو لێکبدەینەوە، لەوە ئاگاداردەبن کە بە دیقەتەوە هەروەك لەم پەرتووکەدا هاتووە ڕێکخراوە، واتا سەرەتا لە بزوێنەرە بیستەنی، دیتەنییەکان سوودوەردەگرێت تا ڕۆحیەتی گونجاو بە خۆیان لە مرۆڤدا بەدیبهێنن. پاشان ئەم ڕۆحیەتە لەگەڵ پەیامێك لێکدەدەن، کە مەبەستی بەدیهێنانی پاڵپشتی زەینی لە دواوەیە، کە ڕەفتاری جێی ڕەزامەندی ئەوان لە مرۆڤەکاندا بەدیدەهێنێ، ئەم کارەش دەیان جار دووبارەدەبێتەوە، تاکو لە نێوان سیستەمی عەسەبی، حاڵەتی ڕۆحی دیاریکراو، کالای بازرگانی و ڕەفتاری خوازراودا پەیوەندی زەینی بخوڵقێنێ.

گەر بێتو ڕیکلامەکە باش بەرنامەڕێژی بکرێت، تیایدا لە هەرسێك دۆخی بیستن، بینین، بەرکەوتن، سوودوەردەگیرێت، تەلەفزیۆن ڕێگەیەکی ڕازیکەرە چون لە ناو بەرنامەکەدا هەرسێك ڕێگەی جێکردۆتەوەو سوودیان لێوەردەگیرێت، وێنەیەکی جوان هاوڕێ لەگەڵ دەنگ و ئاوازێکی دڵگیر و پەیامێکی هەست بزوێن. ئەگەر سەرنج لە چەند ڕیکلامێکی سەرکەوتوو بدەن، ئەوانەی بۆ خواردن و خواردنەوە دەکرێن هەرسێك جوڵێنەر لە ناواخنەکەیدا هەن. بە هەمان شێوە دەکرێت بۆ بەدیهێنانی کردانەوەی

خراپیش له هه‌مان هۆو پێكهێنه‌ره‌كان سوود وه‌ربگرێت. ڕاگه‌یاندنی كۆمه‌ڵه‌تانی دژ به جگه‌ره‌ش هه‌ر له هه‌مان بابه‌تن.

دنیایه‌ك كه پڕه له كه‌سه ڕیكلامچییه‌كان، تۆش ده‌شێی یه‌ك بی له‌وان، یاخود ئه‌وه‌ی كه ڕێگه‌بده‌ی بتخه‌نه ژێر كارتێكردنی خۆیان، یاخود خۆت سه‌ركێشی ژیانی خۆت بكه‌یت، یان كه‌سێكی دیكه جڵه‌وت بۆ ڕابكێشێ. بابه‌تێكی سه‌ره‌كی ئه‌م په‌رتووكه، توانای وه‌لامدانه‌وه‌و چوونه ناو كه‌سانی دیكه‌یه، له‌م په‌رتووكه‌دا ئه‌م شێوازانه فێرده‌بی، كه توانای كه‌سی به‌رز ده‌كه‌نه‌وه‌و به‌سه‌ر خۆیاندا زاڵ ده‌بن، له چوونه ناو خه‌ڵكی چ بۆ په‌روه‌رده‌كردنی منداڵان بێ، چ بۆ هه‌ر كارو ئامانجێكی دیكه، ئه‌وه ڕێوشوێنی چوونه ناویان. نهێنی سه‌ركه‌وتنی ئه‌م كاره تێده‌گه‌ن و شاره‌زاده‌بن.

له‌مرۆدا واتایه‌ك بۆ هێزو توانا، بریتییه له توانای دروستكردنی په‌یوه‌ندی و چوونه ناو كه‌سانی دیكه. ئه‌گه‌ر وایدابنێین قاچیشت نه‌بێ، به‌لام توانای چوونه ناو كه‌سانی دیكه‌ت هه‌بێ، ئه‌وه له‌وانه‌یه كه‌سێك ڕازیبكه‌ی كه تۆ له كۆڵی خۆی بكات. ئه‌گه‌ر بێ پاره بی له‌وانه‌یه كه‌سێك ڕازی بكه‌ی پاره‌ت به قه‌رزبداتێ، ڕازی كردن، باشترین ڕێگه‌ی دروستكردنی په‌یوه‌ندی و به‌دیهێنانی گۆڕانكارییه، ئه‌گه‌ر بێتو تۆ هونه‌ری په‌یوه‌ندو چوونه ناو كه‌سانی دیكه تێبگه‌ی و بزانی كاری پێبكه‌ی.

ئه‌م هونه‌ره‌یه ئه‌گه‌ر تۆ ته‌نها و بێ هاوڕێ و هاوده‌میش بی، ده‌توانی هاوڕێ و لایه‌نگرت بۆ په‌یدابكات، ئه‌گه‌ر فرۆشیاربی ده‌زانی كالاكه‌ت بفرۆشی، له‌وانه‌یه تۆ جۆرێك له سه‌روه‌ت یان بیره‌وه‌ریت هه‌بێ، كه بتوانی دنیای پێبگۆڕی. لێ ئه‌گه‌ر هونه‌ری ڕازیكردن و سه‌رنجراكێشانت لانه‌بێ، خاوه‌نی هیچ نیت. ئه‌م هونه‌ره گرنگترین شاره‌زاییه كه مرۆڤ ده‌توانی خاوه‌نی بێت. با لێره‌دا شتێكتان بۆ بگێڕمه‌وه، كه باس له توانای ئه‌م هونه‌ره ده‌كات و نیشانی ده‌دات ئه‌گه‌ر به شێوه‌كانی "به‌رنامه‌ڕێژی عه‌سه‌بی - وتاری" ئاشنابی ده‌توانی كاری گه‌وره ئه‌نجامبده‌ی، كاتێك یه‌كه‌مین خولی

فێرکردنی "بەرنامەرێژی عـصب ـ وتـاری" لەسـەر ئاسـتێکی پێشکەوتووم بـۆ مـاوەی دوازدە ڕۆژ پێشکەشکرد، وام بڕیاردا لە کۆتایی خولەکـەدا پرۆژەیـەك بـۆ بەشـداربووان دابنێم کە سەرجەم ئەو بابەتەی باسمان کردون بە کردەوە لە مەیدان بەکاریان بهێنین، بەم شێوەیەو داوام لە ئەوانکرد، هەرچی لە گیرفانیاندایە، چ پارە یان ناسنامە، کـارتی بانك، سویچی ئۆتۆمبیل و شتی بەم شێوە بە ئامانەت لەلای مـنی دابنـێن و تـەنها بـە یەك دەست جلو بەرگی بەریان لەلای من بڕۆن و بەجێبهێڵن.

پێمگوتن لێتانم دەوێت بیسەلمێنن کە جگـە لـە تونـای کەسـێتی خۆتـان و هێـزی ڕازیکردنـی ئـەوانیتر پێویـستان بـە هیـچی دیکـە نییـە، لـە هـەمان کاتـدا دەتـوانن سەرکەوتووش بن و ژیانیشتان بەڕێوەبەرن.

پێمگوتن ئێوە شارەزان و لە تواناتاندا هەیە پێویستی کەسـانی دیکـە بدۆزنـەوە، بۆیـان دابـین بکـەن، لـەو شـتانەش سـوودوەربگرن کـە فەرهـەنگی پـان و بـەرینمان پێکدەهێنن بۆ دابینکـردن و لێخـوڕینی ژیـان، وەکـو پـارە، کـار، ئۆتۆمبیـل، شـتی بـە چەشنی ئەوانە.

شـوێنی خولـەکان لـە (کـاریفری ئاریزۆنـا—Carefree Arizona) بـوو، گـرفتی سەرەکییان گەیشتن بوو بە شاری (فۆنێکس—Phoenix) کە دوورییەکەی لە ئێمە سەد کیلۆمەتر بوو، پێمگوتن چاك ئاگاداری خۆتان بـن و بـە باشـی و بـە سـاغی خۆتـان بـە شاردا بکەن و سوود لە شارەزاییتان وەربگرن لە شوێنێکی چاك جێگیر بـن و خـواردنی چـاك بخـۆن، لـە شـارەزایی و هێـزی ڕازیکـردن سـوودوەربگرن، بەرنامەکـە سەرسوڕهێنەربوو، زۆربەیان توانیان لە سەد تا پێنجسەد دۆلار لـە یانـەکان قەرزبکـەن بۆ ئەم کارەشیان تەنها لە هێزی ڕازیکردن سوود وەربگـرن، ئـەوەش بـزانن هـیچ یـەك لەوانە هەڵگری کارتی ناسنامەش نەبوون.

لە شارێك بوون کە لە ڕابردوودا نەیاندیتبوو، خانمێك بۆ فرۆشگایەکی زنجیرەیی چووبوو، بەبێ ئەوەی هیچ بەڵگەو ناسنامەیەکی پێبێت، توانیبووی لەوێ کارتی "بانك" وەرگرێت. کەسەکان سەدو بیست کەس بوون، کە هەشت لە سەدیان توانیان کارێك بۆ خۆیان پەیدابکەن، لە ناویاندا حەوت کەس توانیان لە هەمان ڕۆژدا سێ کار بۆ خۆیان پەیدابکەن، یەك لە ئافرەتەکان ویستی لە باخچەی ئاژەڵان کاربکات، پێیانگوت، بە مەبەستی خزمەتکردن لێرە زۆر کەس هەن شەش مانگە ناوی خۆیان نووسیوە، بەڵام بە قسەوباسەکانی خۆیان بە جۆرێك سەرنجی بەرپرسەکانی ڕاکێشا، کە هەمان ڕۆژو لەوێ دەستبەکاربوو. ئەو توانی بەسوودوەرگرتن لە بەرنامەڕێژی عەسەبی ـ وتاری، سیستەمی عەسەبی توتییەکی نەخۆش چاك بکاتەوە. بەڕێوەبەری باخچەی ئاژەڵان بە ڕادەیەك کەوتە ژێر کاریگەری ئەو کە سیمینارێکی بچووکی ڕێکخست، تاکو ئافرەتەکە لەسەر چۆنیەتی ئەم مامەڵەکردنانە بۆ ئامادەبوان قسەو باس بکات. یەك لە پیاوەکان کە خۆشەویستی زۆری بۆ منداڵان هەبوو، هەمیشە دەیویست بۆ منالان بدوێت، چووە قوتابخانەیەك، گوتی: "من وتاربێژێکی کۆبوونەوەی ئەمرۆتانم و کۆبوونەوەتان لە چ کاتێکدا دەستپێدەکات؟" گوتیان کام کۆبوونەوە؟ گوتی: "هەمان ئەو کۆبوونەوەیەی کە بڕیارە ئەمڕۆ بۆ منداڵەکان ئامادەبکرێت، من لە ڕێگەیەکی دوورەوە هاتووم و دەرفەتم نییەو ئەگەر تا دەمژمێرێکی دیکە منداڵەکان کۆنەکەنەوە ناچارم بگەڕێمەوە" هیچ کەسێك لەوێ ئەو پیاوەی نەدەناسی، لێ ئەوەندەی بە چاك و دڵنیایی قسەکرد، کە منداڵەکانیان بۆ کۆکردەوە، بیریان کردەوە کە دیارە بڕیارێکی وا لە ئارادابووە، بە هەرحاڵ، پیاوەکە بۆ ماوەی دەمژمێرو نیوێك بۆ منداڵەکان دوا، پێی گوتبوون چۆن دەبێت دنیای منداڵانەی خۆیان شادومانترو بە چێژتر لێبکەن. منداڵەکان و مامۆستایانیش زۆر کەیفخۆش و ڕازیبوون.

لەو ڕۆژەدا بەشێکی دیکە توانیبوویان لە ڕووی چارەسەری دەروونی کاریگەن، ترس و دڵەڕاوکێی نابەجێ لابەرن، مەبەستم لەم ڕاهێنانە ئەوەبو پێیان نیشانبدەم، کە جیا لە شارەزایی و توانای کەسێتی خۆیان پێویستیان بە چی تر نییە بۆ دۆزینەوەی ڕێگەکان، پێویست ناکات لە هیچ یەك لە هۆکارە ئاساییەکانی دیکەی ژیان (وەکو ئۆتۆمبیل، پارە، متمانە، ناسیاوی و پەیوەندییەکان لەگەڵ کەسانی دیکەی وەکو خۆیان داوای هاوکاری و بەخشش بکەن، ئەو ڕۆژە بۆ ئەوان بە چێژترین ڕۆژ بوو کە هەر لە بیریاندا دەمێنێتەوە.

لە بەشی یەکەم دەربارەی ئەم تێگەیشتنانە دواین کە مرۆڤەکان دەرحەق بە هێزو توانا هەیانە، هەندێك لە کەسەکان هێزێکی نادیار پێشبینی دەکەن، واتا پەنا دەبەنە بەر ڕێگەیەکی جادویی کە بەو ڕێگەیە گوایە دەکرێت بە شێوەیەکی سەیر بەسەر کەسانی تردا زاڵ بن. ڕێگەم پێبدەن بڵێم کە ڕازیکردنی کەسانی دیکە لە دنیای ئەمڕۆدا ئیدی پێویستی، بە خۆ خەریککردن نییە، بەڵکو ڕاستەی ڕاست و پێویستییەکی بەردەوامی ژیانە، کەسانێك بەردەوام خەریکی وەڵامدانەوەی ئێمەن. کەسانێك بە ملیۆنان دۆلار خەرج دەکەن تاکو بەوپەڕی شارەزایی و کاریگەرییەوە پەیامەکانیان بە کوێی ئێمە بگەیەنن. بۆیە ئەگەر تۆ نەتوانی کەسێك تێبگەیەنی، کەسانێك هەن تۆ بە ویستی خۆیان تێدەگەیەنن و داتدەمرکێننەوە. کارتێکردنی ئەمەیان لەسەر منداڵەکانمان لەوێ دەردەکەوێت کە چ کەسێك دەتوانێ ئەوان ڕازی بکات. من و تۆ، یان ئەوانەی مادده بێهۆشکەرەکان دەفرۆشن. ئەگەر بیەوێت جڵەوی ژیانی خۆی بۆ خۆی بە دەستەوە بگرێت و پێشەنگییەکی ڕاستەقینە بۆ کەسانی خۆشەویستی دەوروبەری بکات، دەبێ قسەکانی ڕازی کەرو وەڵامدەرەوەو دامرکێنەری ئەوانیتر بێت.

ئەگەر لە ژێر باری ئەم بەرپرسیارییەتییە رابکەی، کەسانێکی تر هەن شوێنی بەتاڵی تۆ پڕدەکەنەوە، تا ئێستە تێگەیشتین لە مانای ئەم لێزانینانە لە دیدگای تۆدا چی دەگەیەنێ، ئێستە دەخوازین لەوە تێبگەین ئەم شارەزاییانە لە دیدگای کەسانی دیکەوە چی دەگەیەنێ، ئێمە لە گرنگترین سەردەمی مێژووی ژیانی مرۆڤ دا دەژین. بەر ئەنجامی زۆر لەو گۆڕانکارییانە کە ڕۆژگارێك و چەندین دەیەی پێویست بوو تاکو ئەمڕۆ بەدیهات، ئەو سەفەرانەی لە رابردوودا چەند مانگ یا پێدەچوو ئەمڕۆ لە دەمژمێرێکا بە ئەنجام دەگەن، زۆر لەم گۆڕانکارییانە پەسندن، تەمەنەکان درێژتر بوون، لە زەتی ژیان بەرزبۆتەوە، ئازادییەکان لە جاران زیاترن، بەڵام هەندێك لەم گۆڕانانەش هۆی مەترسیدار بە دەستەوە دەدەن، بۆ یەکەمین جار لە مێژووی ژیانی مرۆڤدا زانیومانە، کە دەتوانین زەوی لە ناو ببەین، جا لە ڕێگەی تەقینەوەی بۆمبە مەترسیدارەکان و چ لە ڕێگە مردنی پێبەپێی لە سەرەخۆیا بەهۆی ژەهراوی بوونی ژینگەو چوارچێوەی ژیانی مرۆڤ و کردەوەی خۆمان بێت.

ئەوە ئەم شتەیە کە زۆربەمان نامەنەوێت دەربارەی بدوێین. زەینی ئێمە لە تێگەیشتنی خۆی بەدووردەگرێت، لێ ئەوە ڕاستی ژیانە، تەنها دڵمان بەوە خۆشە کە ئەو خوایەی کە دەردی ناردووە چارەسەریشی لە ژێر دەست داناوین. من دەزانم کە لەم دنیایەدا، گرفت و کۆسپ هەن، بەڵام باوەڕم بەوەش هەیە کە لەم دنیایەدا من خاوەنی هێزی سەرووی تێگەیشتنم، بێ بڕوایی بەم "عەقڵ"ـە بەرزترە کە لەوانەیە ناوی بنێن "خودا" وەك ئەوە وایە کە بڵێن فەرهەنگی (وێبستەر—Webster) بەهۆی تەقینەوەی چاپخانەیەك و ڕووداوێکە پیتەکانی ڕێزو ڕێکخستووبوون.

ڕۆژێك کە دەربارەی گرفتەکانی ئەم جیهانی "بوون"ـە لە بیرکردنەوەدابووم، لە پەیوەندی نێوان هەموو ئەم گرفتانە وریابوومەوە، کە بۆ من خۆش بوو، لەوە تێگەیشتم گرفتەکانی مرۆڤ هەموویان، گرفتی ڕەفتارین، هیواخوازم کە لە بابەتەکانی

ناواخنی ئەم پەرتووکە دەرحەق بە وردبینی قسەکردن گووتراون کەڵك وەربگری و بپرسی "هەموو گرفتەکان" لەم حاڵەتەدا پێویستە بە شێوەیەك بابەتەکە باس بکەین و بڵێین کە ئەگەر سەرچاوەی گرفت، ڕەفتاری مرۆڤ نەبێت، زۆر جار ڕێگەچارەی ڕەفتاری بۆ ئەم گرفتە هەیە، بۆ نموونە تاوان گرفتی مرۆڤ نییە، ئەوە ڕەفتاری مرۆڤە کە تاوان دەنێتەوە.

زۆر جار ناوێك لە زنجیرە کارێك دەنرێت، چون بە ناولێنان دیاریدەکرێن ئەوانە بە "شت" دەزانین، حاڵ بکە ئەوان کۆمەڵێك لە کارەکانن. گەر گرفتی مرۆڤ وەك شتەکانی دیکە بهێنینە بیرمان لە بیرماندا گەورەو بێ چارەسەر دیاردەبن و، چارەسەرەکەیان لە دەرەوەی توانای خۆمان دەبێت، توانای ناوەکی و هێزی تەفروتووناکەری ئەتۆم گرفتی مرۆڤ نییە، بەڵکو گرفتی مرۆڤ لە شێوەی سوودلێوەرگرتنی دایە، گەر ئێمە وەکو میللەتێك "ئەتۆم" بە ڕێگەیەکی تەندروست و کاریگەر بۆ دەستگەیشتن بە وزە لە قەڵەم نەدەین. ئەوە خۆمانین کەدەبێ گۆڕان لە خۆماندا بەدیبهێنین. شەڕی ئەتۆم بەسەرەخۆ گرفتی ئێمە نییە، گرفت ئەو ڕەفتارانەیە کە شەڕ دەنێنەوە، یاخود پێشگیری لێبکات داگیرکردن و لەناو بردنی وڵاتەکانی کەسانی دیکە ڕێگەچارە نییە بۆ چارەسەری قەیرانی خواردەمەنی، ئەگەر لە شوێنەکانی دنیاوە خواردن بۆ وڵاتێك دەگوازرێتەوەو لە خاڵی گومرگی ئەو وڵاتەدا دەمێنێتەوەو کۆن و تێکدەچێت، ئەوە بە هۆی نەبوونی هاوکاری و هەماهەنگییەوەیە، ئەوەش گرفتێکی ڕەفتارییە.

ئەگەر وای دابنێین کە ڕەفتاری مرۆڤ سەرچاوەی سەرەکی گرفتەکانەو کۆسپەکان دەنێتەوە، گۆڕانکاری لە ڕەفتاریش دەرەقەتی لابردنی زۆر لەم گرفتانە دێت دەبێ ئەوە پەسند بکەین، کە ئەم گرفتە ڕەفتارییانەش بەرهەمی ڕۆحیەتی ئێمەو

چوارچێوە زەینییەکانمانن، کە وا دەکات لە هەر کات و حاڵەتێکدا جۆرێك لە ڕەفتار لە خۆمان نیشان بدەین.

دەشزانین کە حاڵەتە ڕۆحییەکانمان، کە دەبێتە هۆی بەدیهاتنی ڕەفتارەکانمان لەو حاڵەتە زهنییە بەرهەم دێت و دەردەچێت کە هەمانە. بۆ نموونە، لەوە تێدەگەین کە مرۆڤەکان جگەرەکێشان بە حاڵەتی ڕۆحی تایبەتییەوە دەبەستنەوە، واتا لە هەموو کاتەکانی ڕۆژدا جگەرە ناکێشن. بەڵکو لە کاتی تایبەتیدا پەنای بۆ دەبەن. هەروەها کەسانی زۆرخۆر، لە هەموو کاتەکاندا زۆرخۆری ناکەن، بەڵکو لە بارودۆخێکی تایبەتیدا حەز بە زۆرخۆری دەکەن. ئەگەر بە شێوەیەکی کاریگەر،

کاردانەوە پەیوەندارەکان بە ڕەفتارەوە کۆنترۆڵ بکەین دەتوانین ڕەفتارەکانمان بگۆڕین. ئێمە لەم سەردەمەدا دەژین، کە کاریگەری تەکنەلۆژیاو پەیوەندیدارەکان و ناردنی پەیامەکان، بۆ هەموو شوێنەکانی ئاسان و نزیك بۆتەوە و جیهان لە ژێر دەستی ئێمەدایەو، بە کاردێت، ئەم تەکنەلۆژیایە بریتییە لە ڕێگەی پەیوەندی بە کۆمەڵ واتا ڕادیۆ، تەلەفزیۆن، سینەما، بڵاوکراوە نووسراوەکان.

ئەم فیلمەی ئەمڕۆ لە سینەماکانی نیویۆرك و لۆس ئەنجلیس نیشاندەدرێت سبەینێ لە پاریس و لەندەن و چەند ڕۆژێك دواتر لە دوورترین شوێنەکانی دنیا نیشاندەدرێت بۆیە ئەگەر بێت و ئەم فیلمانە، یان نووسراو بڵاوکراوانە، بەرنامە تەلەفزیۆنەکان و ڕێگەکانی دیکەی پەیوەندی، بۆ چوونە دەروونی و ڕۆحیەتی مرۆڤەکان بە بارێکی چاکدا بگۆڕن، دەکرێت گۆڕانکاری چاك لە هەموو دنیادا ئەنجامبدرێت.

ئەنجام ئەوە بە دەستەوە دێت کە ئامرازی گۆڕینی بۆچوونە دەروونییەکان هی بە ملیۆنانی خەڵك، گۆڕینی ڕۆحیەتی مرۆڤەکان و ڕێگەی زۆر لە گۆڕانکارییە ڕەفتارییەکانیان هەر ئێستە لە ژێر دەستی خۆماندان. بە تێگەیشتنی ڕاست و دروست

هۆکارە ڕەفتارییەکان و بە سوودوەرگرتن لە کاریگەری تەکنەلۆژیای پەیوەندییەکان، دەکرێت داهاتووی جیهان بگۆڕێت، هەر ئێستەش زۆر لە بیرو هزرو هەستەکانی ئێمە بێ ئەوەی خۆمان پێبزانین بە هۆی دەزگاکانی ڕاگەیاندنەوە گۆڕاون، بۆ نموونە کاتێك، بوونەوەرەکانی بۆشایی ئاسمان (ئەگەر بوونی دەرەکیان هەبێت) بەو دروستکراوانە دەزانین کە مەترسین بۆ سەر ژیانی ئێمەو لەوانەیە لە ناومان بەرن. ئەمڕۆ بە هۆی دروستبوونی ئەو فیلمانەی وەکو " (ئای، تی) و ڕووبەڕووبوونەوەی نزیك لە جۆری سێهەم" بوونەوەرەکانی بۆشایی ئاسمانمان وەك دروستکراوی بێ ئازار پێدەناسێنن، کە خۆیان لە دۆلابی منداڵاندا دەشارنەوەو لەگەڵیاندا سواری پایسکیل دەبن و لە مەلەوانگەی باپیرە گەورە قەرز دەکەی تاکو ڕۆژانی گەرم خۆیان فێنك بکەنەوە، ئەگەر من بوونەوەرێکی ئاسمانی بوویام، باشترم هاندەدان کە خەڵك فیلمەکانی ئاستیون سپیلبرگ ببینن تاکو کاتێك پێدەنێمە سەر ئەم زەوییە باوەشی پێشوازیم بۆ بکەنەوە.

دەتوانی بە هۆی ئەم ڕێگەو ئامرازانەی لە بەردەستن، تێگەیشتنی خەڵك دەرحەق بە بابەتی شەڕ بگۆڕیت، کارێك بکەیت میللەتانی دونیا لە جیاتی ئەوەی بەردەوام لەگەڵ یەکتردا لە شەڕدابن، پردێك لە نێوان جیاوازی بەهاکان دروستبکەن و یەکبوونی میللەتان بەدیبهێنین.

پێموایە تەکنەلۆژیای پێویست بۆ ئەنجامدانی کارێکی وا ئامادەو لە بەردەستە، بەڵام با بەهەڵەی وەرنەگری، من ناڵێم کارێکی بەم چەشنە سادەو ساکارەو تەنها بە دروستکردنی چەند فیلمێك و نیشاندانیان بە خەڵك دەکرێت سیمای دنیا بگۆڕیت، قسەمان لەسەر ئەوەیە کە میکانیزمەکانی پێ گۆڕینمان لە بەردەستدان، هەروەك ئەم شتانەشمان لە بەردەستدان کە دەکرێت مرۆڤیان پێ لە ناو ببردرێت.

من دەڵێم دەبێ چاو و گوێی خۆمان بکەینەوە، دیقەت لە تێگەیشتن و وەرگرتنەکانمان بدەین، چ لە سەر ئاستی "تاکە کەس"ی بێت یان کەرت و کۆمەڵی خەڵك، ئەگەر خوازیارین بە ئەنجامەکان، دەرحەق بە "کەس"، خێزان، کۆمەڵایەتی، کیشوەری جیهانی بگەین دەبێ هۆشیارترین.

ئەوەی ئەمڕۆ لە ئاستی کۆمەڵەکان پێشکەش دەکرێت، لە زەینی مرۆڤەکاندا جێگیردەبێت، ئەم بۆچوونە دەروونییانە، کە لە ڕەفتاری داهاتووی ،ەرهەنگی میللەتێك و گشتی جیهان کاریگەر دەبێت، دەبێ هەمیشە بەدواوەی بین ڕاڤەی بکەین و دایبرێژینەوە و بۆچوونێك لە زەینەکاندا بەدیبهێنین، کە لە پێوەری جیهانیدا هاوکارو یارمەتیدەرمان بێت.

دەکرێت بە دوو شێوە ژیان بەسەر ببەیت، یەکەم وەکو سەگی پاڤلۆڤ بۆ هەر بزوێنەرێك کاردانەوەیەکی دیاریکراو نیشان بدەیت و بکەویتە ژێر کاریگەری پەیام و شێوە ڕاهێنان و ڕەفتارە کۆمەڵایەتییەکانەوە، لە هەر لایەکەوە لە لایەنی ڕیکلامەکانەوە پروپاگەندەو بومبباران بکرێت. کەسێك بەم شێوەیە لە پڕوپاگەندە تێگەیشتووە "زانستی بەندکردنی مێشکی مرۆڤەکانە، تا ئەو کاتەی داهاتێکی لێ بەدەستبهێت" زۆریەمان لە دنیایەکدا دەژین کە لە دووریا مێشکەکان بەند کراون.

حاڵەتی دووەم، ئەوەیە تێبکۆشین کارێکی گونجاو ئەنجامبدەین، فێربین مێشکی خۆمان بەکاربخەین، ڕەفتارەکانمان دەستبژێر بکەین، خۆمان بۆچوونە دەروونییەکانمان ڕێکبخەین، تاکو کەسێکی چاکتر بین و جیهانێکی چاکتر دروستبکەین، لەوە ئاگاداربین کە لە چ کات و شوێنی زەینی ئێمە بەرنامەڕێژی دەکەن و دەستکاری تێدا دەکەن، لەوەش ئاگاداربین کە ڕەفتارەکانمان و ئەو پروپاگەندانەی بەسەرماندا دەبارێندرێن چەندە لەگەڵ بەهاکانمان ڕێك و جووت و گونجاو دێنەوە.

ئەوجا ئەوەی بەهای ڕاستەقینەی بەخۆوە گرتووە وەریبگرین و ئەوەبش کە بە کەڵکمان نایەت لە دووری خۆمان بیڕێژین.

لە دنیای ئێمەدا، هەر ڕۆژەو بەلایەکماندا پاڵدەدەن، ئەگەر خاوەنی توانای چوونە ناو خەڵك و وەڵامدانەوەت هەبێ، خۆت ڕێگەو هێڵێك بۆ خۆت دیاریدەکەیت ئەوکاتە ناکەویتە ژێر کاریگەری پەیامەکانی ترەوە، ئەو ڕووداوانەی ڕوو بە هەر ئاڕاستەو لایەکن بارتەقای خوودی ڕووداوەکان گرنگن، ڕوو ئاڕاستەکە ئامانجەکە دیاریدەکات، بۆیە گرنگە بزانین ڕووی ئاڕاستە کامەیە، نەك ئەوەی کە لە پڕێکا خۆمان لە لێواری تاقگەی نیگارا بدۆزینەوەو پاشان لەو ئاگاداربیینەوە کە بەلەمەکەمان بە بێ سەڵبەیە.

دەبێ سەرمەشقی خۆمان بین ڕێگەخۆشکەرو ڕێنوێنەرکەر بین تا باشتر بەو ئەنجامە بگەین کە لە مێشکماندا هەیە.

لێرەدا نموونەیەك لە سەر چۆنیەتی گرتنەبەری ئەم ڕێگە تازەیە باس دەکەم کە باسکردنیشە لە چۆنیەتی ڕەفتارە تازەکان، حەز دەکەم گۆڕانێکی باش لە شێوازی پەروەردەکردندا دروستبکەم، ئەوەش ئەو ڕێگەیەیە ئەگەر بخوازین داهاتووی وڵات و دنیا دەستەبەربکرێت، پێویستە باشترین و کەڵکبەخشترین ئەو ڕێگەیانە بگرینەبەر کە ئەوەی داهاتووی پێ پەروەردە دەکرێت بۆ بیناکردنێکی پڕ بە ویستی دڵی خۆمان لە داهاتوودا، بەم مەبەستەش کۆمەڵەی ئێمە، کۆبوونەوەی فراوان بۆ منداڵان ڕێکدەخات، کە تیایاندا فێریان دەکەین چۆن مێشك و زەینی خۆیان بەڕێوەبەرن و ڕەفتارەکانیشیان چاك بکەنەوەو بەو ئامانجەش بگەن کە حەزیان لێیە.

فێریان دەکەین، بە هەر شێوەیەك کە دەتوانن، پەیوەندی خۆشەویستانە دروستبکەن کەسە زیرەکەکان بکەنە نموونەو کۆسپەکان لاببەن دەرحەق بەو شتانەی بۆیان دەکرێت تێگەیشتنی نوێ پەیدا بکەن.

لە کۆتایی ئەم خولانەدا منداڵەکان ئەوە دەڵێن کە زۆرترین سوودیان لە رووی فێربوونەوە لەم خاڵانە وەرگرتوە کە زۆر چێژبەخش بوون. بە هەر پێودانگەیەک، من هەر یەک کەسم و هاوکارەکانیشم سنووردارن، بۆیە بیرمان لە دانانی بەرنامەیەکی فێرکاری دەرحەق بە تەربیەت و پەروەردەکردن کردەوە، تا چۆنیەتی "فێرکردنیان" پێ بڵێینەوە. ئەوەش، تاکو ژمارەیەکی زیاتر لە منداڵان بخەینە ژێر تەواوی ئەم پەروەردەو فێرکردنەوە، کارەکە گەورە بوو بەڵام ناکرێت بڵێیت ئەم کارە بۆ دروستکردنی تاکە شێوەیەکی رەفتاریی یان گەشەی کۆمەڵایەتی سەرلەبەرە، بەڵکو ئێمە لە ئێستەدا لە قۆناغە بەراییەکانی ئامادەکردنی ئەم پرۆگرامەداین، بۆ ئەوەش نەخشەیەکمان هەیە کە ناومان ناوە "دامەزراوەی تێکۆشان" یەک لەو گرفتانەی زۆربەی منداڵانی پێوە دەناڵێنن " بەتایبەتی لەناوچە هەژارنشینەکان" لەگەڵ رووبەڕووبوونەوەکان نەبوونی پێشرەوە باش و بەهێزەکانە. دانانی پەرتووکخانەیەک یەک لە ئامانجەکانی دامەزراوەکەیە، بۆ ئەوەی ئەم بۆشاییە پڕ بکاتەوە. لەم پەرتووکخانەیەدا لەسەر ژیانی کەسایەتییە سەرکەوتووەکانی ئەم سەردەمەو پیاوانی زانستی و فەرهەنگی و سیاسی و کۆمەڵایەتی وەکو (مەهاتما گاندی و مارتین لوسەرکینگ) بە شێوەی کاسێتی ڤیدیۆیی نیشان دەدرێن. فیلمەکان دەربارەی ئەو نموونانەیە کە هەرزەکارەکان دەتوانن بۆ خۆیان بکەنە سەرمەشقی ژیانیان و نموونەگەرییان بکەن، کەسێتی خۆیان و ئەوان پێک بەراورد دەکەن لەم فیلمانەدا جارناجار مامۆستایەک دەربارەی ژیانی یەک لەم هەڵکەوتانە دەدوێت و چەند بەشێکیش لە پەرتووکەکەیان دەخوێنێتەوە، یان کورتەیەک لە ڕاوبیرو بڕواکانیان باس دەکات، لەوانەیە خوودی کەسایەتییەکان لە فیلمدا نیشانبدرێت ڕاکانیان بۆ منداڵان دەربڕن، ئامۆژگارییان بکەن. حەزدەکەم منداڵان بتوانن نەک هەر ئاوازی دەنگ و وشەکان بەڵکو لاسایی بیرو فەلسەفەکانیشیان بکەنەوە.

بۆ نموونە منداڵان لەوانەکاندا هەروەك وانەیەك چەند بەشێك لە دەستووری وڵات دەخوێنن نازانن ئەم زانستە لە ژیاندا خاوەنی چ ئەهمیەتێکە، چ کۆسپێك هەیە کە مافناسێکی ناسراو بچێت و بۆیان شیبکاتەوە، کە بۆچی پشتیوانی لەم یاسایە دەکات و چ قازانجێکی بۆ ژیانی مرۆڤەکان هەیە. تەماشابکەن ئەگەر سەرجەم منداڵانی وڵات دەستیان بەم سەرچاوانە ڕابگات چەند کاریگەرو بەهێز دەبێت، ئەوانە بەرنامەی داهاتووی سازو پرشنگدارن، پەندێك هەیە دەڵێت: "هەمان شت لە گۆزە دەڕژێت، کە لە ناویدایە– Garbage in – qarbage out " ئەوەی ئەمڕۆ لە ناو زەینی منداڵەکاندا دادەنرێت کاریگەرییەکەی لە داهاتوودا دەڕژێتە ناو ژیانەوە، لە ژیانی ئێمەدا ئەمڕۆ ڕۆژانە خەڵکی سەرنج نادەنە ئەو کاریگەرییانەی بە بەردەوامی دەزگاکانی ڕاگەیاندن دەیڕێژنە ناو زەینی هەرزەکارەکانەوە. لەسەر دواین ئامار کە کەسێکی ئەمەریکی بە شێوەیەکی کۆکراوە ڕۆژانە حەوت دەمژمێر لەبەر تەلەفزیۆن دادەنیشێ، لاوێك کە دبلۆمی هەیە بە درێژایی ماوەی خوێندنی کەمتر لە یانزە هەزار دەمژمێر لە پۆلدا بەشداری وانەکانی کردووە، لە کاتێکدا لە هەمان ماوە زیاتر لە بیست و دوو هەزار دەمژمێر تەماشای بەرنامەکانی تەلەفزیۆن دەکات. کە دواجار لەم ماوەیەدا نزیکەی هەژدە هەزار تاوان دەبینێت. ئایا نابێت لەم هەموو زانیارییانە نیگەران بین کە بەبێ خواستی خۆمان دەچێتە ناو منداڵەکانمان؟ مێشکی ئێمە وەکو کۆمپیوتەر وایە، ئەگەر زانیارییەکان کە دەچنە ناو زەینمانەوە لەم جۆرانە بن کە تیایدا وێرانبوونی گوندەکان بەهۆی تۆپباران و ڕێژنەی وێرانکەری ڕەشاشەو کارێکی ڕاستە، یان خواردنەوە بێ بەهاو ناتەندروستەکان کاری پیاوە هەڵکەوتووەکانە، ئەوە ئەو کاتە ئێمە دەکەوینە ژێر کاریگەرییەکانیان و لە ڕەفتارەکانمان ڕەنگدەدەنەوە.

ئەمڕۆ لە هەموو کات زیاتر دەتوانین بۆچونە زەینییەکانمان بگۆڕین، ئەگەرچی هیچ گەرەنتییەك نییە کە ئەم گۆڕینە لە ڕێگەی چاکسازییەوە بێت، بەلاّم ئەم توانایەمان هەیەو شیاوی ئەوەیە کارەکە ئەنجام بدەین. گرنگترین بابەتێك کە وەکو میللەتێك و وەکو دانیشتوانی سەر ئەم ئەستێرەیە لەگەڵیدا ڕووبەڕووبووینەتەوە جۆری ئەو گریمانەو بۆچوونانەیە کە لە زەینی کەرت و کۆمەڵە خەڵکییەکانی سەرزەوی بەدیدێت. بەدیهێنانی شێوە ڕەفتارەکان، شتێك نییە جیابێ لە سەرکرد یەتیکردن، ئەوەشە پەیامی سەرەکی ئەم پەرتووکە، ئێستە تۆ دەزانی چۆن زەینی خۆت بەڕێوەببەی، زانیارییەکانی تێدا جڵەوبکەی تا تواناکانت بە بەرزترین ئاست بگەیەنی، ئێستە دەزانی چۆن، ڕووناکی و دەنگ و زانیارییەکان و پەیوەندییە بێ بەهاکان لە زەینی خۆتدا کەم بکەیەوە، دەشزانی چۆن دژایەتییەکانی ناو بەها زەینییەکانت لەناوببەی، لێ ئەگەر دەخوازی گۆڕان لە دەوروبەر بەدیبهێنی، دەبێ فێری ڕێبەریکردن ببی، توانای وەلاّمدانەوەی کەسانی دەوروبەر لە خۆتدا دروستبکەی دنیاشت باشتر لێبکەی.

واتا چاکتربی و هاوکارو کۆمەك بەخشی دنیای دەوروبەرت بی، ئەم کارەش هەم لە ڕێگەی ڕازیکردن و وەلاّمدانەوەی مرۆڤەکان و هەم بە ڕێگەی وەلاّمدانەوەی کۆمەڵە مرۆییەکان بە ئەنجام دەگات لە بیرت بێت کە کەسانێك ئەم دنیایە هەڵدەسوڕێنن کە توانای چوونە ناو کەسانی دیکەیان هەیەن ئەوەی کە لەم پەرتووکەشدا باسمان کرد، ئەوەی لە دەوروبەری خۆتی دەبینی، هەمووی "بەڵێ"ی ئەم بابەتەیە، ئەگەر بتوانی بیرو ڕەفتارەکانت دەربارەی ڕەفتاری مرۆڤی، ئەوەی کە جوانە، ئەوەی کە کاریگەرە، کە باشە، بە پێوەرێکی بەرفراوانی بهێنییە سەر مەیدانی ژیان. دەتوانی چ ڕەنووسی داهاتووی منداڵەکانت، کۆمەڵگەکەت. وڵاتەکەت و دنیا بگۆڕیت، تەکنەلۆژیای پێ

ئەنجامدانی ئەم کارەش هەر ئێستە لە بەردەستی خۆماندایە، مـن دەڵـێم دەبـێ سـوود لەمە وەربگرین.

ئەوە پەیامی کۆتایی ئەم پەرتووکەیە، هەڵبەتە بابەتی ئەم پەرتووکـە فێرکردنـی چۆنیەتی بەرزکردنەوەی ئاسـتی توانـا "خـود"ییەکانـە، لـە هـەر بوارێکـا کـە شـایەنی کارکردن و خواستە کاریگەرو سەرکەوتووبی، بەڵام پاشایەتی لەسەر جیهـانێکی مـردو، شتێکی بێ بەهایە، ئەوەی لەم پەرتووکەمدا گوتوومە، سروشتی بەدیهێنانی پەیوەندی پـاك و نموونەسـازی و خۆشـبەختییە، پێکهاتـەی هۆکارەکـانی سـەرکەوتن، برگـە بـە بـەهاکانی دیکـە کـەی و چـۆن بـەکاردێن، تـاکو هـەم خۆمـان و هـەم کەسـانی دیکـە سەربکەون.

ترۆپکی توانا، لە هاودەمی هێزو تواناکان دەردەچێت، لە هاوکاری کۆمـەڵی مـرۆڤ و توانـای تاکەکەسـەوە دەردەچـێت، ئێـستە دەزانم بـە هاوکـاری تەکنـەلۆژیای ئـەم سەردەمە دەکرێت بیرو هەستەکانی خەڵکی لە چرکەیەکدا بگۆڕیـت، کـاتی ئەوەیـە بـە شێوەیەکی باش و بە سەربەستی هەموو کەس لەم تەکنەلۆژیایە سوودوەربگرێت.

(تۆماس وۆڵف–Thomas Wolfe) دەنووسێت: "هـیچ شـتێك لـە دنیـادا هێنـدەی هەستکردن بە سەرکەوتن، باری سەرشانی مرۆڤ هەڵناگرێت".

ئامانجی ڕاستینەی خۆشبەختی ئەوەیە کـە لـەم شـارەزاییانەی دەوروبـەرمان بـە شێوەی باش و لە ڕێگەی سەرکەوتن و خۆشبەختی کۆمەڵایەتی خەڵك سوودوەربگرین، کاتی دەستپێکردنی ئەم کارەش، هەر ئێستەیە.

بەشی ٢١

"خۆشبەختی ڕاستەقینە"
"تێکۆشانی مرۆڤایەتی"

"مرۆڤ کۆمەڵێك لەو شتانە نییە کە هەیەتی،

بەڵکو کۆمەڵێك لەو شتانەشە کە هێشتا نییەتی،

بەلام دەتوانێ بەدەستیان بهێنێ و هەیبن".

(jean paul sartre-جان پۆل سارتەر)

ڕێگایەکی درێژمان پێکەوەبڕی، ئەوی تا کوێیتر درێژەی پێبدەین، پەیوەستە بە بڕیاری تۆوە، ئەم پەرتووکە، شێوەو شارەزاییەکانی دانایە بەردەستت، دەتوانێ ژیانت بگۆڕێت، ئەوەی کە چلۆن سوودیان لێوەردەگری دیسان پەیوەندی بە خۆتەوە هەیە، لەوانەیە دوای خوێندنەوەی پەرتووکەکە تەنها هەست بەوە بکەی کە شتێك بەسەر زانیارییەکانتەوە زیادبووە، ئەوسا بە ڕێگەکانی ڕۆژانی ڕابردووتدا بڕۆی و درێژەی پێبدەی، لەوانەشە بە بڕیارێکی توندوشیلگیرەوە هەولی کۆنترۆلی بیرو ڕاو

رۆحیەتی بەهێزت تێدا دروست بێت کە کاریگەری سەرسوڕهێنەر بکاتە سەر ژیانت، هەتا کاریگەری بەسەر ژیانی دەوروبەریشتەوە هەبێت، بەڵام کاتێك ئەمە بەدیدێت کە تۆ جێبەجێکار بی و ئەوەی فێربووی بیخەیە ژیانی کردەنییەوە، ئێستە دەزانی بەهێزترین بزوێنەری سەر گۆی زەوی کۆمپیوتەرێکی بچکۆلانەیە کە لە مابەینی هەردووك گوێچکەی تۆ دایە، ئەگەر چاك مێشکی خۆت بەکاربهێنی، گەورەیی بە ژیانت دەبەخشیٚ، کە هەرگیز پێت وانەبوو تا ئەو ڕادەیە پێی دەگەی.

لەم پەرتووکەدا فێری شێوازی سەرکەوتنی کۆتایی بووی واتا ناسینی ئامانج. دەست بە کردار بکە ئەنجامە بەدەستهاتووەکان کۆنترۆڵ بکە، بەردەوام ڕەفتارەکانت بگۆڕە، تا بە ئەنجامی دڵخوازیگەی، فێربووی کە لە سەردەمێکا دەژین هەر کەس دەتوانێت سەرکەوتنی گەورە بەدەست بهێنیٚ، بەڵام کەسانێك بەم ئاستەدەگەن کە دەست بەکرداربکەن، هەبوونی زانیاری گرنگە بەڵام بەشی کارەکە ناکات، زۆرکەس هێندەی (ئیستیوجابز) یان(تدترنر) خاوەنی زانیارین، بەڵام ئەوانەی کە دەستیان بە کاری کردەنی کردووە بە سەرکەوتنی درەوشاوە گەیشتوون و سیمای جیهانیان گۆڕیوە.

هەر لەم پەرتووکەدا لە گرنگی نموونەگەری تێگەیشتی، یاخود دەبیٚ هەر شتێك شیتەڵ بکەیت و بە ڕێگەی لێکهەڵاواردنی باش و خراپ و بە ڕێگەی ئەزموونەکان ڕێگەی ڕاست بدۆزییەوە یاخود بەرێگەی ئەو کەسانەدا بڕۆیت کە بە ئامانج گەیشتوون، ئەوان نمونەگەری بکەیت و دەست بەفێرۆنەدانی کات و وزەوە بگریت. هەرکەسێك لە

ژیاندا جۆرێك له ئه‌نجامه‌كان به‌ده‌ستده‌هێنێت، ئه‌و ئه‌نجامه‌ی كرداره‌كانی خوودی كه‌سه‌كه‌یه، كه به شێوه‌ی تایبه‌تی به ئه‌نجام ده‌گه‌ن، ئه‌گه‌ر ئه‌نجامه‌كان، دڵخوازی ئێمه‌ن، ده‌بێ هه‌مان كردارو به هه‌مان شێوه ئه‌نجامبدرێن، له ماوه‌یه‌كی كورتترو به خه‌رجكردنی كات و وزه‌یه‌كی كه‌متر ئه‌نجامه‌كان وه‌گیر بكه‌ون. لاسایی بیرو بڕوای ئه‌و كه‌سانه بكه‌نه‌وه كه به ئه‌نجامی زۆر په‌سندوباش گه‌یشتوون، له‌وانه‌یه ئه‌م نموونه چیه‌تییه له چه‌ند ده‌مژمێر، چه‌ند ڕۆژ یان به ساڵان درێژه‌بكێشێت، بۆیه ئه‌گه‌ر له‌و ڕێگه‌یانه‌وه بچیت كه كه‌سانی سه‌ركه‌وتووی پیاداچوون زووتر به ئه‌نجامده‌گه‌ی.

فێربووی كه چۆنیه‌تی ژیان، چۆنیه‌تی په‌یوه‌ندییه‌كانه. په‌یوه‌ندیش دووجۆره په‌یوه‌ندی یه‌كه‌م له‌گه‌ڵ خۆماندا، هه‌ر ڕووداوێك هه‌ڵگری مانایه‌كه كه ئێمه‌ین ئه‌و مانایه‌ی پێده‌ده‌ین، ده‌كرێت په‌یامه باشه‌كان بۆ مێشك به وزه‌به‌خشی ڕه‌وانه‌بكه‌ین، كه‌وابكات سووڕی هه‌موو شته‌كان به به‌رژه‌وه‌ندیمان وه‌رچه‌رخێت، یاخود ئه‌و په‌یامانه بن كه پیشانده‌ری بێتوانایی ئێمه بن.

كه‌سه سه‌ركه‌وتووه‌كان ده‌توانن خراپترین و دژوارترین دۆخه‌كان به به‌رژه‌وه‌ندی خۆیان بگێڕنه‌وه، باسی ژیانی (ده‌بڵیومیشێل، جێری)مان كرد كه چۆن گه‌وره‌ترین به‌سه‌رهات وكاره‌ساته‌كانی ژیانیان بۆ سه‌ركه‌وتن گۆڕی. ناكرێت ده‌مژمێر بۆ دواوه بگێڕیه‌وه، ئه‌و ڕووداوانه‌ی ڕووده‌ده‌ن ناكرێت بیانگۆڕی، به‌ڵام ده‌كرێت بۆچوونه ده‌روونییه‌كان به جۆرێك كۆنترۆڵ و بگۆڕیت كه به‌خشه‌ری شتێكی باش بن بۆ داهاتوو.

جۆری دووەمی پەیوەندی پەیوەستە بە کەسانی تری دەوروبەرمان، ئەو کەسانەی ڕووخساری ئەم دنیایەیان گۆڕیووە، بەسەر هونەری پەیوەندییەکاندا "زاڵ" بوون.

دەرحەق بە تواناو هێزی لە بن نەهاتووی باوەڕ دواین، بیروبڕوا باشەکان بەهێزت دەکەن بیرو بڕوا خراپەکانیش ژیانت پێدەدۆڕێنن. فێربووی چۆن باوەڕەکانی خۆمان بگۆڕین، دەرحەق بەو هێزەیش دواین کە لە حاڵەتی رۆحی و جەستەیی دەردەچێت و بەرهەمدێت باسی ستراتیژییەکان و هۆکارە زەینییەکانمان کرد، شێوەی دوروستکردنی پەیوەندی پاك و خۆشەویستانەمان ڕوونکردەوە، شێوە بەهێزو کاریگەرەکان دەربارەی گۆڕینی چوارچێوەکان و دروستکردنی پاڵپشتە زەینییەکانمان خستەبەر قسەوباس و وردبینی و دیقەت لە وتارو دەم و دوودا ڕێگەی بەربەست کردنی نادیاریش فێربووین، پێنج کلیلی خۆشبەختیمان دەربارەی بەنارمەڕێژی زەینی و هاوشێوەکانیمان هێنایە سەر زمانی قسەکردن.

چاوەڕوانی ئەوە ناکەم کە ئەم پەرتووکەت دانایە سەر زەوی گۆڕانی بێ وێنە لە تۆدا دروستبوبێت، لەوانەیە هەندێك لەبابەتەکانی ناوەوەی ئاسانترو لە زەینی تۆدا نزیکتر بن، لێ ژیان خاوەنی یاسایەکە، بەدوای هەر گۆڕانکاریەکدا، گۆڕانکارێکی دیکە دێت، گەشەکردن دەبێتە منداڵدانی گەشەکردنێکی دیکە، ئەگەر دەست بە گۆڕانکاری بکەی، گۆڕانکارییە بچوکەکان وردە وردە ژیانت دەگۆڕن، وەك ئەوەی بەردێك بە گۆمێکی مەنگ و وەستاودا بدەیت، شەپۆلەکان کات لە دوای کات گەورەو بەربلاوتر

دەبن.زۆربەی شتەکان بچوکن و پێبەپێ گۆڕانی گەورە دروستدەکەن، ئەم چاوەڕوانییەی من لەم پەرتووکەم هەیە، ئەوەنییە بە شەوێك تۆ بگۆڕم "مەگەر هەر ئەو شەوە دەست بە گۆڕانکاری لەخۆتدا بکەی!" ئەگەر فێربووی چۆن سوود لە مێشکی خۆت وەربگری هەندێك شتی وەك چۆنیەتییە لاوەکییە هەستییەکان، ڕێکخستنی زەین، بەهاو چوارچێوەکانی زەینی تێبگەی، سوودیان لێوەربگری، بە زوویی شێوە ژیانی تۆ دەگۆڕێت.

گەر هەر ئەمڕۆ یەك لە ڕێبازەکانی ئەم پەرتووکە بەکاربهێنی، هەنگاوێکت هاویشتووە، پێویستی بە ڕێکەوتنت ئامادەکرووە هەریەك لەو پێویستییانە، خاوەنی لێکەوتەو ئەنجامێکە. ئەنجامەکان لە سەر یەکتر کۆدەبنەوە بەرەو کاروانەکە کە پاڵمان دەن تا بە مەبەستی دوایی بگەین.

ئامانجی ژیان دوو شتە، ئەوەی کە دەمانەوێت بە دەستیبهێنین، پاشان چێژی لێوەرگرین.

(لۆگان پیرسال سمیس– Logan Pearsall Smith)

پرسیاری دواییمان ئەوەیە، لە ئێستەدا بەرەو کام لا دەچیت؟ ئەگەر درێژە بەم کاروانە بدەیت تا پێنج ساڵی تر بەکوێ دەگەیت؟ ئایا هەمان شوێنە کە دەتەوێت بۆی بچیت؟ لەگەڵ خۆتا ڕاستگۆ بە، دەڵێین باشترین ڕێگە بۆ خوێندنەوەی داهاتووت تێگەیشتنی حاڵی ئێستەکەتە، دەربارەی ژیانی خۆت هەمان کار ئەنجامبدە، ئایا

بەهەمان ئەو ئاراستەی لە بیری خۆت گرتووە دەچیت یان نا. ئەگەر جوابەکە نابەدڵە، داوات لێدەکەم ڕێگەکەت بگۆڕە. ئەگەر ئەم پەرتووکە شتێکی فێری تۆکردبێت ئەوەیە کەتۆ چ لە سەر ئاستی خۆت یان کۆمەڵگە دەتوانی بەخێرایی بروسکە گۆڕانکاری بەدیبهێنی، کۆتایی هێز، توانای بەدیهێنانی کار، گونجاوی، گەشەو بەر بە گۆڕانکاری، هێزی بێ سنوور، هەموویان بەو واتایە دێن، کە تۆ هەمیشە سەرکەوتوو بیت و هەرگیز بەو مانایەش نییە، کە تۆ دووچاری ناکامی و ناهەمواری نابێتەوە، هێزی بێ سنوور، واتا لە هەر ئەزموونێکی مرۆیی ئەزموونێك گلبدەیەوە، لە بواری چوون بەرو ئامانج سوودیان لێ وەربگرێت هێزی بێ سنوور ئەوەی شێوەی تێگەیشتن بگۆڕیت، ڕەفتاریش بگۆڕی. ئەنجامی تازە بخولقێنی و بەدیبهێنی، هێزی بێ سنوور عەشق و خۆشەویستییە، کە دەتوانێ گۆڕانکاری گەورەو سەرسوڕهێنەر بەدیبهێنێ.

دەخوازم دەرحەق بە گۆڕینی ژیان ڕێگەیەکی تازەت بۆ بهێنمە بەرباس و پێشنیار گروپێك دروست بکە کە بتوانی لەگەڵیاندا هەماهەنگ و هاوکاربیت، دەربارەی ئەو هێزە لە ئەنجامی هاوکاری بەدیدێت، پێشتر باسمان کردووە هێزی زۆرو زەبەند لە هاوکاری پێکەوە کارکردن بەدیدێت، نەك لە تاکرەوی "کەس"ەکە لەوانەیە ئەندامی خێزانێ بێت، یان دۆستێکی نزیك، یان شەریکەکارەکانی کاری بازرگانیت بن، کە لەگەڵیاندا ڕاست و پاکی، بەڵام ئەگەر هەروەکو بۆ خۆت تێدەکۆشیت بۆ ئەوانیتر هەمان نەبەردی بنوێنی، باشتر تێدەکۆشی، باشتر پێدەدەیت وباشتریش، بەدەست دەهێنییەوە.

ئەگەر لەکەسانێك بپرسیت کە بە نرخترین ئەزموونی ژیانیان چی بووە؟ زۆربەیان وەڵامدەدەنەو، کە لەو چالاکییانەدا کە وەکو ئەندامی گروپێك بە ئەنجام گەیشتوون. بۆ نموونە ئەندامی تیپێکی وەرزشی بوون هەرگیز ناتوانن یادەوەرییەکان لە بیر بکەن، یان لە گرووپێکی کاردا بووە کە کاری لە بیرنەکراویان ئەنجام داوە، ئەندام بون لە گرووپێکا، توانات بەرز دەکاتەوە، دەبێتە هۆی گەشەکردنی تۆ، کەسانێك لە تۆدا تواناو تێکۆشان بەدیدەهێنی، کە خۆت ناتوانی ئەوە لە خۆتدا بەدیبهێنی، کەسەکان کارێك کە دەرحەق بە ئەوانیتری دەکەن دەرحەق بە خۆیانی ناکەن، لە بەرامبەردا شتێك لە بەرامبەرەکە وەردەگرێت کەبەلایەوە بەنرخە ئەگەر رۆحیکی زیندوویت هەبێت دەبیتە ئەندامی گرووپێك، دەکرێت لە سەر کورسی دابنیشی و بینەربیت، دەشکرێت هەڵسیەوەو یاری بکەیت، ئامۆژگاریم ئەوەیە کەیاریزان بەو تێکەڵی کۆمەڵ بە، دنیاکەت لەگەڵ کەسانی دیکە بەش بکە.

لەبەرئەوەی چەندە زیاتر بدەی زیاتر وەردەگرییەوە، هەرچەندە زیاتر لەم ئەزموون و رێوشوێنانە سوودوەربگری چ بەنسبەتی خۆتان یان کەسانی دیکە زیاتر سوود وەردەگرنەوە ئەنجامیش بەدەستەوە دێت.

لەوەش ئاگاداربە، کە ئەم گرووپە، تۆ بەرەو حەزو خواستەك هاندەدات، لەوانەیە کارەکان لەسەر هێڵێکی سادە خۆیان دیاربکەن و لەوانەشە بزانی پێویستە چی بکەی، چی نەکەی ئەمە یاسای ژیانە. هێزی ئاسایی ژیان، بەردێکە کە رووی لە خوارەوەیە، هەموومان لە پشووەکان سوودوەردەگرین، بۆ هەمووان ئەو کاتانە دێنە پێشەوە

تاکو ئەوەی دەمانەوێت سوودی لێوەربگرین، گەر لە دەوروبەرمان ئەو کەسانە کۆبکەینەوە کە سەرکەوتوون، بەرەوپێشەوە چووبن، باش و بەرەو ئامانج بن، ئەوانە بن کە دەمانپارێزن، ئەم کارە ئێمەیە کاروتێکۆشان و گەشەکردنی زیاتر هاندەدات، هاوکاری ئامرازی هێزمەندانە، تێبکۆشە، کەسانێك لەدەوری خۆت کۆبکەیتەوە کە هاوکاری کردن لەگەڵیان مرۆڤێکی لە خۆتان باشتر بەدیبهێنێ. دوای ئەوەی لە گروپێکا بەئەندام بوون، تێبکۆشە توانای ڕێبەری لەخۆتدا دروستبکەی ئەم ڕێبەرییە دەتوانێ، مانای بەڕێوەبردنی پێنج سەد کۆمپانیا بدات. یان مامۆستایەکی شایستە بە، دەشتوانی مانای پێشەنگایەتی لە کاروباری بازرگانی بدات، یاخود بەمانای ئەوەی کە باوکێکی شایستە بن، ڕابەرانی ڕاستەقینە، دەزانی کە گۆڕانە بچوکەکان وردەوردە، دەبنە ئەنجامی گەورە، دەزانی هەرچی دەیڵێیت و ئەنجامی دەدەی کاریگەری گەورەی لە بەهێزکردنی ڕۆحیەتی کەسانی تر دەبێت.

لە ژیانی خۆشمان ئەم بابەتە ڕوویداوە، لە قوتابخانەکەمان، مامۆستایەك هەبوو، هونەری قسەکردنی پێدەگوتینەوە، ڕۆژێك داوای لێکردم کە دوای تەواوبوونی وانەکە لە پۆل بمێنمەوە، بیرم کردەوە کە بێگومان هەڵەیەکی لە من بینیوە؛ دەیەوێت پێمبڵێتەوە، یاخود سزام بدات، کاتێك هەموو ڕۆیشتن و بە منی گوت: "بەڕێز ڕابێنز، تۆ لە وتاردان خاوەنی توانایەکی زۆرتریت، دەمەوێت داوات لێبکەم لە هەفتەی داهاتوو لەو پێشبڕکێیەدا بەشداربیت کە لە سەروتاردان لە نێوان قوتابیانی ئەم قوتابخانەیە ئەنجام دەدرێت" تا ئەو کاتە پێموانەبوو لە بواری وتارداندا خاوەنی توانایەکی تایبەتی بم، بەڵام ئەو هێندە بە پڕو سەنگینی و بڕوایی قسەکەی پێم گوت، کە

قسەکەی ئەو ژیانی منی گۆڕی. وای کرد کارەکەم دەربارەی هونەری پەیوەندییەکان هەڵبژێرم ئەو کارێکی بچووکی کرد، بەلاّم بۆ هەمووکات ژیانی منی گۆڕی. ئەمەیە پێویستی ڕێبەری کە بە پێی پێویست توانای چاوی دەروونیمان هەبێ، تا بتوانین ئەنجامی کارەکانی خۆمان چ گەورەبن، یان بچووك لەپێشترەوە ببینین، شارەزاییەکانی پەیوەندی کە لەم پەرتووکەدا باسکراون چاکترینەکانتان پێدەبڕێت، دەبێ لەناو خەڵکدا نموونەی کەسانی سەرکەوتوو زۆر زیاتر لەمانەی ئێستە مەن زیاتر بن، دەبێت پێشەنگی زیاترت بەرەو خۆشبەختی هەبێ، شانازی دەکەم کە لە ژیانی خۆمدا، مامۆستایان، هاندەران و کەسانی تێگەیشتوو گەورە هەبوون، کەناکرێت بۆ ڕێنماییە بەهاکانیان نرخێك تەسەور بکەین، ئامانجی ژیانم ئەوەیە کەبتوانم ئەو قەرزە بدەمەوە کە ئەو گەورانە بە منیان داوە، هیوادارم نووسینی ئەم پەرتووکەو ئەو چالاکییانەی لەو بوارەدا بە ئەنجامی دەگەیەنم لەم ڕێگەیەوە هاوکارێك بێت.

یەکەمین کەسی زاناو شایستەی ناو ژیانی من ناوی "جیم ڕان" بوو، ئەوبوو فێریکردم کە خۆشبەختی بەرهەمی ئەو شتانە نییە کەهەمانن، بەڵکو دەرچووە لە شێوە ژیانی ئێمە. ئەو هات نمونەیەکی لە بۆیاغچییە گەڕۆکەکان بۆ من هێنایەوە، پێویستە بە بیریان بهێننەوە کەئەو کەسانە، کارێکی گەورە ئەنجامدەدەن، کاتێك فیتە لێدەدەن، پێڵاوەکانمان بە بریقە دەخەن، بەهاوکەسایەتی و ڕووی ئێمە بەرزدەکەنەوە، جیم دەیگوت، هەرکاتێك ویستت بەخشیشێکیان پێ بدەیت بەلاّم دو دڵ بوویت کە ١/٤ی دۆلاریان بدەیتێ یان نیو دۆلار، هەمیشە ژمارەی بەرز تر هەڵبژێرە ئەگەر پارەیەکی زۆرتریان بدەیتێ، پاشان کە تەماشای ڕەونەقی پێڵاوەکانی خۆت

کرد لە خاوێن بوونەوەکەیان دڵخۆش دەبی، لەوەش کە دەست تەنگ بوویت و کەمت پێداوە دڵت تەنگ دەبێت، بەلآم ئەگەر زیاتری بدەیتێ زیاتر هەست بەکەسایەتی بەرزی خۆت دەکەیت.

بەرای من واچاکترە ئەمە لە ژیانتدا بە بنەڕەت بگرە، کە هەرکاتێك کەسێك بۆ کۆکردنەوەی یارمەتی بەلای ئێمەدا هات پارەیەکی بدەینێ.

هەمیشە لە منداڵانی فرۆشیاری گەڕۆك شتێك بکڕین، باشترە بەبێ ئەوەی کارێکمان هەبێ ئاوڕ لە کۆنە هاوڕێیانمان بدەینەوەو لێیان بپرسینەوە، یان تەلەفۆنێکیان بۆ بکەین، بڵێین مەبەستمان نەبوو نارەحەتیان بکەین، تەنها وبستوومانە لە تەندروستیان بپرسین، باشە کە ئەو کەسانەی خزمەتێکی بچوکمان پێ دەکەن بە نووسراو سوپاسگوزاریان بۆ دەربڕین.

باشە کە کاتمان لە ژێر دەستی کەسانی دیکە دابنێی، هەوڵبدەین ژیانی ئەوان دەوڵەمەند تر بکەین چونکە هەمووومان کاتمان هەیە.

بابەتەکە لێرەیە کە چۆن سوود لە کاتەکە وەربگرین، ئەم چۆنایەتییە کە چۆنایەتی ژیانی مرۆڤ دیاری دەکات، ئایا هەموو کاتێك وەکو پێشەنگێکی دیاریکراو هەڵسووکەوت دەکەین. یاخود بەردەوام هەوڵدەدەین ژیانمان تایبەتی و بێ وێنەبێت. لەوانەیە ئەو شتانە وردو بچووك بهێنە بەرچاو، بەلآم کاریگەری ئەم شتە بچووکانە، لە شێوەی هەست و تێگەیشتنمان بۆ کەسایەتی خۆمان کە هەمانە زۆر بەهێزە. ئەم

شتانە، بۆچوونمان دەربارەی ئەوەی کە لە ڕاستییدا ئێمە چ کەسێکین دەگۆڕێت. دواجار ڕۆحیەت و ژیانمان دەخەنە ژێر کارتێکردنی خۆیان.

کیمیازانیێ، کە لەدڵی خۆیەوە، پێکهێنەری بەزەیی، ڕێز، حەز، سەرنج، داخ، حەپەسان، بەخشش دەردەهێنێ، ئەوانە دەگەیەنێتە یەکترو، ئاوێتەیەکی گەردیلەیی دروستدەکات، کە ناوی عەشقە.

(جوبران خەلیل جوبران- Khalil Gibran)

دواین ڕاسپاردەم بۆ تۆ ئەوەیە کە ئەم زانیارییانەی لەم پەرتووکەدا فێریان دەبی، لەبەر دوو هۆ بۆ کەسانی دیکەی، باس بکە، یەکەم لەبەرئەوەی جارێکی تر بابەتەکە دەبیستەوە و ئەوەی بۆ تۆ بە بەهاو گرنگە، بە بیر خۆتی دەهێنییەوە، دووەم خاڵێکی سەیرو هەروەها بۆ شیکردنەوە نەشیاوە، ئەویش ئەو دەوڵەمەندی و ژیان وکامەرانییەی لە یارمەتی کەسانی دیکە بەرهەمدێت، تا ئەوەی لە ژیانی خۆیاندا گۆڕانی ڕاستەقینەو بەهێز دروست بکەن.

دواین پەیامی ئەم پەرتووکە ئەوەیە، کردەنی بە بەرپرسیاریەتی بە ئەستۆوەبگرەو دەست بەکار بکە، هەر لەبیری خۆتدا مەبە، هاوکاری کەسانی دیکەش بکە، ئەنجامی ئەم کارانە لە سنووری گریمانەو بۆچوون دەردەچێت. لەدنیادا زۆربەی خەڵکی هەر قسەدەکەن، زۆرن ئەوانەی دەزانن ڕاست چییەو چەوت چییە؟ سەربارەی ئەوەش بە ئەنجامی دڵخوازیان ناگەن، تەنها گووتنەکان و گوتنەوەیان تەواو نییە، پێویستە قسەکان بکەینە کردەوە. هێزی بێ سنوور، واتا هەر هەنگاوێك کە پێویستە

بیهاوێژین، تا خۆشبەخت بین، کەسێکی گەورەی سەردەمی ئێمە ڕستەیەکی گووتووە، کە شایەنی ئەوەیە بیکەینە سەرمەشقی ژیانمان. ئەو دەڵێت: "بەو ڕادەیەی چاوەڕوانیم لەخۆم هەیە، کەس هێندەی لە من چاوەڕوان نییە".

لە ڕۆژگاری دێریندا، دوو وتاربێژی ناسراو هەبوون یەکیان (سیسێرۆ- Cicero) ئەوەی تریان (دەموستێنس ـ Demosthenes) کاتێك سیسیرۆ وتاری دەدا هەموویان دەیانگوت: "سەیرە چەندە قسەی گەورەدەکات" بەڵام کاتێك کە دەموستن لە وتاردا داندرا بوو و قسەکانی تەواودەکرد خەڵك دەڕژانە ڕێپێوان و خۆپێشاندانیان دەکرد. ئەوەیە جیاوازی لە نێوان قسەی چاك و ڕازیکەر، هیوادارم قسەکانم جۆری دووەمیان بن. کە ئەم پەرتووکە بخوێنییەوە و بیر لەخۆت بکەیتەوە: "بەه، بەه، چ کتێبێکە، چ ڕێوشوێنێکی کەڵکبەخش" لێ هیچ یەك لە ڕێنماییەکانی بەکارنەبەیت، ئەوە هەردووکمان، من و تۆ کاتی خۆمان بە فیڕۆ داوە لێ هەر ئێستە دەستبەکاربیت، جارێکی دیکە بە پەرتووکەکەدا بچییەوە، کات و ناوەخت وەکو ڕێنماییکەرێك چاوی لێبکەیت و بۆی بگەڕێیتەوە، چاو لە شێوازەکانی کارکردنی بکەیت، کار لەسەر جەستەو ڕۆحیەت بکەیت، تا هەر گۆڕانێکی دەتەوێت بەدیبهێنی ئەو کاتە بە جۆرێك ژیان بەرێدەکەی کە گەورەترین ئارەزووەکانی ڕابردووت لەمڕۆدا زۆر بچووك دەنوێنن.

کاتێك خوودی خۆم دەستم بە ئەنجامدانی ئەم بنچینانەکرد، تووشی هەمان حاڵەت بووم داوات لێدەکەم ژیانت هاوشێوەی شاکارێکی بێوێنە دەربهێنن. تێکەڵی ئەو گروپ و کەسانەن ببن، کە بەوپەڕی بڕیارەوە کار ئەنجام دەدەن. ئەوان، نموونەی

باڵان بۆ مرۆڤایەتی. ئەو کەسانە ببن، پێشەنگی گەورەن، کە کەسانی تری جیهان مەندەهۆش دەکەن. لەگەڵ ئەو ژمارە کەسانە بە کە ناڵێن بڕیا وامکردبا، بەڵکو وادەکەین، کەسانێك کە بیر لە ئامانج و ئەنجامدەکەنەوە ژیانیان بە وردی هەڵدەسەنگێنە، بەو لایەیدا دەبەن کە ئارەزووی دەکەن.

پێشەنگی ژیانی من سەربوردەی حاڵی کەسانێك بوو، کە تواناکانی خۆیان بەکاردەهێنا تا بەسەرکەوتنی نوێ چ بۆ خۆیان یان چ بۆ کەسانی دیکە بگەن. لەوانەشە ڕۆژێك بێت ژیانی تۆش بۆ خۆم بکەمە سەرمەشق. بۆ کەسانی دیکەی باس بکەم، ئەگەر ئەم پەرتووکە کارێك بکات تۆ بەم ڕێگەیە داو بەم ئاڕاستەیەدا بچیت، خۆم بەختەوەر دەزانم. هەروەها، لەوەی کە کاتی خۆتی تەرخانکرد بۆ خوێندنەوەی ئەم پەرتووکە و هەوڵت دا فێربی و گەشەبکەی و ژیانی خۆت چاکتربکەی، مۆڵەتت پێدام کە هەندێك لەو بنچینانە باسبکەم کە لە ژیانمدا هۆی سەرکەوتنی من بوون،

سوپاست دەکەم و هیوادارم هەوڵەکانت لە پێناوی گەیشتن بە خۆشبەختی بە ئەنجام بگات و هەرگیز کۆتایی نەبێت. ئارەزووم ئەوەیە نەك هەر هەوڵەکانت بۆ ئامانجە بەرزەکان تەرخان بکەی بەڵکو بە ئارەزووەکان بگەی و ئەوسا ئامانجی گەورەتریش لە بیربگری تا نەك هەر خەیاڵەکان ببنە ڕاستی، لە بەهرەو سامانی سەرزەوی چێژوەربگری، بەڵکو بیکەیە ژینگەیەکی باشتر بۆ ژیانی مرۆڤ. نەك، تەنها لە ژیانتدا لە ئاستی بەرزدا سوودمەندبی، بەڵکو کەسانی دیکەشت خۆش بوێت و بەرامبەریان بەخشندەبی.

ئەم پەرتووکە بە نزایەکی ئیرلەندی کۆتایی پێدێنم (خوا هەمیشە ڕێگەیەکانت لە بەردەم بکاتەوە "با"یەکان پشتیوانتان بن، ڕۆژ ڕووخسارت گەرم بکاتەوەو "باران" بە نەرمی بە سەر کشتوکاڵتدا دابکات)، تاکو جارێکی دیکە بە خزمەتت دەگەمەوە، خواوەند تۆ بە توانا و ڕەحمەتی خۆی بپارێزێت، خوای ئاگادارو چاو لە حەق....

فەرهەنگۆك

- ب -

بوز: گونجاو، پێك كردن

بژار: گیای خراپ، پاككردنەوە، دەست بژێركردن.

بێنڤەدان: پشوودان، حەسانەوە.

بیركۆڵ: گێل، بێ هۆش، بێ ئاوەز.

بەڕەبەنی: بە تەنها، سەڵت.

بەرۆڤاژی: بە پێچەوانەوە.

- پ -

پەڕیو: لێدەرچوو، وەك خۆنەماو (ڕەنگپەڕیو) ترساو، شلەژاو

پێڕۆ: بە پێ چوو، بە پێ ڕۆ، وزەی پێ چوون

پڵتۆك: كلۆر، زڕاوی وشك

پوك: هەڵمساو

پیتەپێدان: گرنگی پێدان، كارپێ نەكردن

پێپیژە: نەردەوانە، پلیكانە، دەرەجك

پنچ: ڕەگە، كۆمەڵە ڕەگەیەكی چڕوپڕ

پێل: شەپۆل، تەوژم

پەنگ: لێواولێو، مەنداو

- ت -

تەرز: شێواز

تەی: دەچوو، بەردەوام دەچوو، ڕێ بڕین

تل دەخواتەوە: دێت و دەچێت، بارەو باوەر دەكات، هەڵسوڕ ووەڕسوڕ دەكات

تۆسن: ڕەزاگران، دەم و لێوتێكنراو، مۆن و مرچ

تێدابەستەیە: دە باراندا هەیە، تێداهەیە، لایەقە، شایەنە

- ج -

جینگڵ: جووڵانەوەی بە ئازار، بارەو باركردنی وە ئازار

جڵەو: "كۆنترۆڵ" ڕكێف، هەوسار، لەغاو

- خ -

خلۆر: بەربوونەوە بەرەو خوار، دەرچوون بەرەو ژێر، لە دەست دەرچوون

- د -

دارکاژ: سنەوبەر

داماو: غەماوی، دۆش، بێ ڕەوش

درێشوکە: چزوی زەردەواڵە، سەری کلکی دووپشك

دەلویێ: دەگونجێ

دەلیڤە: کەلێن، هەل، هەڵکەوتە، فرسەت، بوار

- ڕ -

ڕاسێن: چوون، چوونی بەلەز، چوون بە گورجی، ڕاسان

ڕادەدات: دەبات، ڕادەماڵێت، بە جوڵە دەخات

ڕادا: برد، هەڵداشت، خزاند، کێشکرد

- س -

سەربۆر: ئەزموون، تاقیکردنەوە

سەراسەر: سەرچیغ

سەررێژە: هێرشی بەربلاو، بە جارێك ڕامالْ هێنان

- ش -

شرۆڤە: ڕاڤە، شیکردنەوە، لێکدانەوە

شەپرێو: شل و پل، بەملاو ئەولادا چوون، بێ سەروبەر

شیرازە: شقلْ، شێوە، ڕێکخستن، پێکبوون

شڕوشیتاڵ: دڕاو، شیتاڵ شیتاڵ، کون کون بوو، ونجڕونجڕ، پرت پرت

شەن و کەو: لێکجیاکردنەوە، چاك و خراپ لێکجیاوازکردنەوە

شەتەك: پێوەلکاو، پێوەنوساو، پێوەچەسپاو، پێوە خراوێکی توند

شەکەت: ماندو

شەنگست: بناغە، بنچینە، نەگۆڕ

- ف -

فرازاو: بەرزبووەوە، بالاکردو، گەورەبوو، خۆگرتوو

فرچك: خوو

فرازوتر: پێگەیشتووتر

- ق -

قرنجاوتر: وێکهاتووتر، تێکچڕژاوتر، زەحمەتتر

قەدبڕ: ڕێگەی نزیك، بێ پێچ و پەنا، ڕێك بڕ

قەوان: دەزگای دەنگ (لە شوێنی CD ئێستە)

- ك -

کەڵکەڵە: گەلاڵەبوونی بیرێك، هزری شتێك، پرۆژەیەك لە مێشکدا

کەنەفت: ماندو، هیلاك، تواناپروکاو

کەسەر: داخ و خەفەت، ئازارهێن

کەوشەنێك: سنورێك

- گ -

گێزی مل: گەردن لە دواوە، پشتەمل، پاتك

گینگڵ: بارەوبار

- ل -

لێژ: سەرەو خوار، شۆڕ بوونەوە

لەهەمبەر: لەبەرامبەر

لێکهەڵاواردن: لێکجیاکردنەوە، جیاکردنەوەی دوو جۆر

لواو: گونجاو، شیاو

- م -

مت: کپ، خامۆش، بێ هەست

- ن -

نۆرە: سەرە، بە دوایەیەکدا

نەبان: نەچوونەوەسەر، نەناسین، بەهی خۆنەزانین

نەنگی: لەکە، عەیبە

- هـ -

هەدەر: بەلاش، بەفیڕۆ، خەسار

هەڵهێنجراو: وەرگیراو لە زۆر، لێجیاکراوە

هەڵبەستراو: لێ ڕاکێشراو، لێهێنراو

هەڵخزاو: کرابوونەوە، درێژبووبوون

هوروژمیان: هێرشیان، ڕاماڵیان

هەڵدەزنین: وێهەڵدەڕوسکێن، پێ هەڵدەگەڕێن

- و -

وێکنان: نووقاندن ، گرتن، نووساندن، قەپاتکردن

وەرسوڕین: وەرچەرخین، بادانەوە، ڕووەرگێڕ، چوونە سەر بارێکی دیکە

وێوەتر: لەولاتر، پتر، هێشتا زیاتر

وێروەوێر: ئێرەو ئەوێ، ئەملاوئەولا

تۆش وەکو هەر کەسێکی تر، دەتوانی بەرەو خۆشبەختی بچیت.

دەتوانی بەسەرجەم خواست و ئارەزووەکانی ژیانت بگەیت، دەتوانی باوک یان دایکێکی باشتر، دۆستێکی دڵسۆزتر، هاوسەرێکی لێوەشاوەتر، بازرگانێکی سەرکەوتووتر، بەڕێوەبەرێکی شارەزاتر، قارەمانێکی توانادارتر بیت.

دەتوانی زمانێکی پاراوت هەبێ و دەستوبرد لەگەڵ کەسان یەکانگیر بیت.

دەتوانی جەستەیەکی ساغ و ڕێک و گونجاوت هەبێت، دەتوانی بەهاوکاری هەرپێنج کلیلی زێڕین بەسەروەت و خۆشبەختی بگەیت.

دەتوانی ترس، نیگەرانی، خەم وپەژارە، یان هەر جۆرە خوویەکی نەخوازراو لە خۆت دووربخەیتەوە.

دەتوانی بە ورە و بڕیار بیت، هەتا بێ زیان بەسەر جۆخینی ئاگردا دەرباز بیت.

ئەنتۆنی ڕابینز

RozhHALAT
دەزگای چاپ و بڵاوکردنەوەی
ڕۆژهەڵات